Além do

Materialismo Espiritual

Chögyam Trungpa

LÚCIDA LETRA

Além do

Materialismo Espiritual

Chögyam Trungpa

Título original: “Cutting Through Spiritual Materialism”
© 1973 Chögyam Trungpa
Editado no Brasil pelo selo editorial Lúcida Letra, da 2AB Editora, na América do Norte pela Shambhala Publications
Coordenação editorial: Vítor Barreto
Tradução por Octavio Mendes Cajado
Tradução do prefácio por Eduardo Pinheiro de Souza Preparação: Vinícius Melo
Revisão: Marcelo Nicolodi, Lia Beltrão, Thaís Lopes e Fabio Rocha Capa e projeto gráfico: Mariana Aurélio | Horta Revisão de conteúdo e forma a cargo do Grupo de Estudos do Dharma de São Paulo
Produção de ebook: S2 Books

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP):

T871a Trungpa, Chögyam, 1939-1987.
Além do materialismo espiritual / Chögyam Trungpa;
[tradução por Octavio Mendes Cajado]. – Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2016.
272 p. : il. ; 21 cm.

Tradução de: Cutting through spiritual materialism.
ISBN 978-85-66864-24-3

1. Vida espiritual - Budismo. 2. Darma (Budismo). 3. Budismo - China - Tibet. I. Título.

CDU 294.3
CDD 294.3444

Índice para catálogo sistemático:
1. Vida espiritual : Budismo 294.3

(Bibliotecária responsável: Sabrina Leal Araujo – CRB 10/1507)

Sumário

Capa

Folha de rosto

Créditos

Nota do editor

Prefácio

Dedicatória

Introdução

Materialismo espiritual

Entrega

O guru

Iniciação

Autoengano

A via difícil

A Via Aberta

Senso de Humor

O Desenvolvimento do Ego

Seis Reinos

As Quatro Nobres Verdades

O Caminho do Bodisatva

- Generosidade
- Disciplina
- Paciência
- Energia
- Meditação
- Conhecimento

Shunyata

Prajna e Compaixão

Tantra

Nota do editor

Além do materialismo espiritual foi publicado pela primeira vez no Brasil em 1986, pela Editora Cultrix. Com texto traduzido por Octavio Mendes Cajado e revisado por praticantes ligados ao Grupo de Estudos de Dharma e diversos colaboradores, foi certamente uma iniciativa ousada, em um país onde não apenas o budismo tibetano era incipiente, mas a figura de Chögyam Trunga Rinpoche era pouco ou nada conhecida.

Esta edição da Lúcida Letra chega em um solo incrivelmente mais receptivo, em uma terra onde os centros de darma florescem, onde cada vez mais praticantes têm se dedicado não apenas a compreender os ensinamentos, mas a realizá-los, torná-los vivos dentro do cotidiano, fazê-los emergir da vida comum. O darma tem se popularizado no Brasil e se estabelecido aos poucos como linguagem comum.

Como consequência, nesta nova edição do talvez mais cortante livro de Trungpa Rinpoche, palavras que soavam estranhas aos ouvidos dos brasileiros agora se misturam ao português. Enquanto cuidadores do texto, decidimos nos aproximar daquilo que o próprio Trungpa considerava fundamental: distanciar-se a todo custo de uma atitude teísta, apresentando conceitos budistas de forma simples, acessível, despretensiosa. Na língua escrita, isso significava, para ele, evitar o uso excessivo de maiúsculas e itálicos. Em um comentário sobre seu trabalho como tradutora do Rinpoche, Francesca Fremantle fala sobre essas escolhas e diz que com isso ele “queria passar adiante a ideia de que a iluminação não é nada demais – é nosso estado natural”. Das três joias – *buddha*, *dharma* e *sangha*, em inglês – “buda” e “darma” já são palavras dicionarizadas em português, e “sanga” ganhou nesse texto grafia livre para o nosso idioma. As

três palavras aparecem em minúsculas em todo o texto. “Buda” com grafia maiúscula surge apenas quando se trata de um buda específico, como no caso do Buda Shakyamuni. “Darma”, apesar de aparecer em maiúscula em outras publicações da Lúcida Letra, aparece de forma radical nesta obra sempre como darma.

No original em inglês, quase todas as palavras em sânscrito ou tibetano foram apresentadas com letras minúsculas. Isso foi mantido nesta edição revisada, com poucas exceções: no caso das escolas Hinayana, Mahayana, Vajrayana, e na apresentação das cinco famílias búdicas. O itálico ficou reservado exclusivamente para sua primeira aparição no texto, assim como no texto original. Assim, temos em mãos um texto no qual “bodisatva”, “duhkha”, “prajna”, “shunyata” e outras palavras misturam-se sem fronteiras com nossas palavras mais comuns.

Vítor Barreto e Lia Beltrão *Teresópolis, dezembro de 2015*

Prefácio

A inspiração para encontrar a verdade, reconhecer a realidade e levar uma vida genuína – cuja culminância pode ser chamada de iluminação – é o que está na base de qualquer caminho espiritual. Porém, embarcar num caminho desse tipo raramente é algo tão direto quanto gostaríamos. O caminho que conduz à iluminação pode enfim se mostrar profundo e simples, mas o processo de compreender essa simplicidade tende a ser multidimensional, isso quando não se mostra mesmo complicado. Isso é assim porque para compreender um caminho espiritual precisamos reconhecer e compreender nossa própria mente, neste instante, uma vez que ela diz respeito ao caminho. Precisamos abandonar os mal-entendidos e demais conceitos que talvez tenhamos desenvolvido com relação a determinada prática espiritual, de forma que não nos descubramos apenas praticando de acordo com nossa idealização conceitual dela. O ego e os muitos jogos que ele joga para desalinhar nossa inspiração pela iluminação precisam ser constantemente monitorados.

Para compreender as qualidades essenciais do caminho espiritual, especialmente que obstáculos ou paradoxos podem surgir à frente, precisamos de um sentido claro de direção. Precisamos de ensinamentos, instruções e orientações de alguém que já trilhou o caminho e que então pode nos dar conselhos válidos e confiantes sobre como outra pessoa pode trilhar esse mesmo caminho. É isso que é oferecido por meu pai, Chögyam Trungpa, em *Além do Materialismo Espiritual.*

Estas palestras e ensinamentos foram concedidos no início dos anos 1970, numa encruzilhada de ampliação de consciência e despertar espiritual nos Estados Unidos. O Ocidente estava começando a conhecer o Oriente. Tendo se voltado contra os valores de seus pais, uma geração inteira investigava caminhos espirituais até então não disponíveis – muitos dos quais até bem tradicionais. As

pessoas queriam um caminho que as ajudasse a ir além das armadilhas mundanas da vida, para assim obter uma vista mais expansiva, uma visão capaz de dissolver seu sentimento de alienação e penetrar o próprio sentido da vida. Ao mesmo tempo, muitos desses buscadores ainda estava tentando descobrir o que era um caminho verdadeiro de liberação. Havia uma qualidade de frescor, exuberância, excitação e juventude, bem como de ingenuidade.

As pessoas eram ingênuas quanto aos muitos obstáculos possíveis em qualquer caminho. O despertar espiritual não é uma atividade sempre divertida ou alegre. O caminho da verdade é profundo – e também profundas são as possibilidades de autoengano e os obstáculos. Não interessa qual seja a prática ou o ensinamento, o ego adora ficar de tocaia para se apropriar da espiritualidade para seu próprio lucro e sustentação. Chögyam Trungpa – que havia recém chegado aos Estados Unidos vindo da Escócia – tentou esclarecer essas questões. Queria ampliar a consciência das pessoas a um nível em que pudessem distinguir o progresso espiritual verdadeiro do que seria apenas o ego usando a espiritualidade para seus próprios fins. Ele queria ajudá-las a aprender a reconhecer o pulso firme dos três senhores do materialismo – estratégias que o ego pode usar em qualquer lugar, a qualquer hora, nos seduzindo de volta a uma perspectiva limitadora mesmo quando uma visão mais ampla já está disponível.

Desde bem jovem Chögyam Trungpa passou por uma educação rigorosa nos mosteiros de Kham, nos altos platôs da região mais ao leste do Tibete. Nem mesmo a cultura medieval do Tibete estava imune aos perigos do materialismo espiritual. Seus professores o treinaram para reconhecer a disposição do ego e assim evitar a sedução a atividades aparentemente benéficas que se mostram apenas buscas materiais em vestimentas sagradas. Temos aqui um professor que entendia claramente o dilema materialista do caminho espiritual, que havia mergulhado e treinado na sabedoria ancestral – e que também conhecia as nuanças dos bloqueios espirituais da modernidade e de estilo ocidental. Os ensinamentos neste livro representam um marco na introdução do Darma do Buda na cultura americana.

Em parte devido ao caráter brincalhão com que meu pai ensinou esses jovens americanos, Além do Materialismo Espiritual se tornou um clássico. Para os alunos que naquele momento experimentavam rejeitar a sociedade de forma a buscar um caminho idealista e transcendental, seus ensinamentos deram uma nova perspectiva ao trabalho consigo mesmo no contexto de seu país, família e cultura. Como um entusiasmado recém-chegado ao Ocidente, e na figura de um ancião espiritual, Chögyam Trungpa conseguiu apresentar a eles a possibilidade

básica de serem capazes de trabalhar com sua própria situação como parte do caminho espiritual. Rejeitar tudo não era uma solução. Treinar corpo, fala e mente de acordo com a verdade, isso sim traria a compreensão e a sabedoria que produzem a paz. Muitos desses estudantes seguiram seus conselhos, continuando suas jornadas espirituais, e ao mesmo tempo se tornando pais, professores, homens e mulheres de negócios, e até mesmo professores do darma. Essas pessoas hoje se tornaram elas mesmas os anciões para uma nova geração de mentes curiosas.

Mesmo que a mensagem deste livro tenha sido dirigida a um grupo particular num momento particular da história, não é adequada apenas àquela geração. Estes ensinamentos jamais ficarão ultrapassados ou estereotipados. Nos últimos trinta anos, em nossa contínua busca por algo que nos distraia da verdade da dor e do sofrimento, nos tornamos ainda mais materialistas. No reino espiritual há ainda mais caminhos e possibilidades a explorar do que quando esse livro foi primeiro publicado – não somente disciplinas espirituais clássicas, mas também muitos novos híbridos. Esse livro continua tendo o poder de afiar nossa consciência perante o materialismo espiritual. Merece nossa atenção cuidadosa, uma vez que sua mensagem é hoje mais adequada do que nunca.

Sakyong Mipham Rinpoche
Outubro de 2001

Para
Chokyi-lodrö, o Marpa
Pai da linhagem Kagyu

Introdução

A série de palestras apresentada aqui foi proferida em Boulder, Colorado, no outono de 1970 e na primavera de 1971. Naquela ocasião, estávamos formando o Karma Dzong, nosso centro de meditação em Boulder. Embora a maioria de meus alunos fosse sincera em sua aspiração de seguir o caminho espiritual, trazia para o caminho uma grande dose de confusão, mal-entendidos e expectativas. Desse modo, julguei necessário apresentar a meus alunos um apanhado geral do caminho, com algumas advertências acerca dos perigos que poderiam encontrar ao percorrê-lo.

Parece agora que a publicação destas palestras poderá ser útil àqueles que se interessam por disciplinas espirituais. Percorrer o caminho espiritual de forma adequada é um processo muito sutil – não é alguma coisa na qual devamos nos atirar ingenuamente. Existem numerosos desvios que levam a uma versão distorcida, egocentrada da espiritualidade. Podemos iludir-nos imaginando que estamos nos desenvolvendo espiritualmente quando, na verdade, não fazemos senão fortalecer nosso egocentrismo por meio de técnicas espirituais. A essa distorção básica pode-se dar o nome de “materialismo espiritual”.

As palestras discutem, em primeiro lugar, as várias maneiras pelas quais as pessoas se envolvem com o materialismo espiritual, as muitas formas de autoengano em que os aspirantes podem cair. Depois desse passeio pelos desvios de trajeto, discutimos o verdadeiro caminho espiritual em contornos mais amplos.

O que se apresenta aqui é uma abordagem budista clássica – não no sentido formal, mas no sentido de mostrar o cerne da abordagem budista da espiritualidade. Apesar de não ser teísta, o caminho budista não contradiz as disciplinas teístas. As diferenças entre os caminhos são mais uma questão de ênfase e de método. Os problemas básicos do materialismo espiritual são

comuns a todas as disciplinas espirituais. A abordagem budista começa com a nossa confusão e o nosso sofrimento, e age no sentido de destrinchar sua origem. A abordagem teísta começa com a riqueza de Deus e age no sentido de elevar a consciência, de modo que ela experimente a presença de Deus. Todavia, dado que os obstáculos ao relacionamento com Deus são as nossas confusões e negatividades, a abordagem teísta também precisa lidar com elas. O orgulho espiritual, por exemplo, causa tantos problemas nas disciplinas teístas quanto no budismo.

De acordo com a tradição budista, o caminho espiritual é o processo de atravessar e superar a nossa confusão, de descobrir o estado desperto da mente. Quando esse estado desperto da mente se encontra tomado pelo ego e pela paranoia que o acompanha, assume o caráter de um instinto subliminar. Dessa forma, não se trata de construir o estado desperto da mente, mas sim de extinguir as confusões que o obstruem. No processo de consumir as confusões, descobrimos a iluminação. Se o processo fosse outro, o estado desperto da mente seria um produto dependente de causa e efeito e, assim, passível de dissolução. Tudo o que é criado, mais cedo ou mais tarde, tem que morrer. Se a iluminação fosse criada dessa maneira, haveria sempre a possibilidade de o ego reafirmar-se, provocando um retorno ao estado de confusão. A iluminação é permanente porque não a produzimos – apenas a descobrimos. Na tradição budista, a analogia do Sol que surge por trás das nuvens é frequentemente empregada para explicar a descoberta da iluminação. Na prática de meditação, removemos a confusão do ego a fim de vislumbrar o estado desperto. A ausência da ignorância, da sensação de opressão, da paranoia, descortinam uma visão fantástica da vida. Descobrimos um modo diferente de ser.

O cerne da confusão é o fato de o homem ter um senso de ego que lhe parece contínuo e sólido. Quando ocorre um pensamento, uma emoção ou um evento, há o sentido de que alguém tem consciência do que está acontecendo. Você sente que você está lendo estas palavras. Esse senso de eu, na realidade, é um evento transitório e descontínuo que, em nossa confusão, parece perfeitamente estável e contínuo. Como tomamos por real a nossa visão confusa, lutamos para manter e incrementar esse eu sólido. Tentamos alimentá-lo com prazeres e escudá-lo contra a dor. Continuamente, a experiência ameaça revelar-nos a nossa transitoriedade, de modo que estamos sempre lutando para encobrir qualquer possibilidade de descoberta da nossa verdadeira condição. Poderíamos perguntar: “Mas, se a nossa verdadeira condição é um estado desperto, por que nos ocupamos tanto em evitar tomar consciência disso?” Por estarmos tão

imersos em nossa visão de mundo confusa, nós a consideramos real, o único mundo possível. Essa luta por manter o senso de um eu sólido e contínuo é obra do ego.

O ego, contudo, não é completamente bem-sucedido em sua tentativa de nos defender do sofrimento. É a insatisfação que vem junto com a luta do ego que nos inspira a examinar o que estamos fazendo. E, como sempre existem hiatos na consciência que temos de nós mesmos, torna-se possível algum discernimento.

Uma interessante metáfora empregada no budismo tibetano para descrever o funcionamento do ego é a dos três senhores do materialismo: o senhor da forma, o senhor da fala e o senhor da mente. Na discussão que se segue sobre os três senhores, as palavras "materialismo" e "neurótico" dizem respeito à ação do ego.

O senhor da forma refere-se à perseguição neurótica por conforto físico, segurança e prazer. Nossa sociedade, altamente organizada e tecnológica, reflete nossa preocupação em manipular o ambiente físico de modo a nos salvaguardar das irritações provenientes dos aspectos crus, rudes e imprevisíveis da vida. Elevadores acionados por botões de comando, carne empacotada, ar condicionado, vaso sanitário com descarga, velórios particulares, planos de aposentadoria, produção em massa, satélites meteorológicos, máquinas de terraplenagem, luzes fluorescentes, empregos das nove às cinco, televisão – tudo são tentativas de criar um mundo controlável, seguro, previsível e prazeroso.

O senhor da forma não significa as próprias situações de vida fisicamente ricas e seguras que criamos. Refere-se, antes, à preocupação neurótica que nos impele a criá-las, a tentar controlar a natureza. O ego ambiciona assegurar-se e entreter-se, buscando evitar toda e qualquer irritação. Desse modo, agarramo-nos aos nossos prazeres e propriedades, tememos mudanças ou forçamos mudanças, tentamos criar um ninho ou um *playground*.

O senhor da fala tem a ver com o emprego do intelecto no relacionamento com o mundo. Adotamos grupos de categorias que servem como alavancas, como meios para manipular fenômenos. Os produtos mais plenamente desenvolvidos dessa tendência são as ideologias, os sistemas de ideias que racionalizam, justificam e santificam nossas vidas. Nacionalismo, comunismo, existencialismo, cristianismo, budismo – todos nos proporcionam identidades, regras de ação, e interpretações de como e por que as coisas acontecem como acontecem.

Aqui, novamente, o emprego do intelecto não é em si mesmo o senhor da fala. O senhor da fala indica a inclinação do ego em interpretar o que quer que seja

ameaçador ou irritante de modo a neutralizar a ameaça ou transformá-la em algo "positivo" do ponto de vista do próprio ego. O senhor da fala refere-se ao uso dos conceitos como filtros, que nos impedem de perceber diretamente aquilo que é. Os conceitos são levados muito a sério, sendo utilizados como instrumentos para solidificar nosso mundo e nós mesmos. Se existe um mundo no qual é possível dar nome às coisas, então o "eu", como uma das coisas nomeáveis, também existe. Nosso desejo é não deixar espaço para dúvidas ameaçadoras, para a incerteza ou para a confusão.

O senhor da mente refere-se ao esforço da consciência em manter-se consciente de si mesma. O senhor da mente impera quando usamos disciplinas espirituais e psicológicas como forma de conservar a consciência que temos de nós mesmos, de nos agarrarmos ao senso de *eu*. Drogas, ioga, orações, meditação, transes, várias psicoterapias – tudo pode ser usado com essa finalidade.

O ego é capaz de converter tudo para seu próprio uso, inclusive a espiritualidade. Se aprendemos, por exemplo, uma técnica de meditação particularmente benéfica dentro de uma prática espiritual, a atitude do ego é, primeiro, tratá-la como um objeto de fascinação e, depois, examiná-la. Por fim, visto que o ego é sólido apenas na aparência e não pode de fato absorver coisa alguma, ele só é capaz de imitar. Em tais circunstâncias, ele procura examinar e imitar a prática da meditação e o modo de vida meditativo. Depois de aprendermos todos os truques e todas as respostas do jogo espiritual, tentamos imitar automaticamente a espiritualidade, já que o envolvimento verdadeiro exigiria uma completa eliminação do ego e a última coisa que desejamos fazer é renunciar completamente a ele. Entretanto, como não podemos experimentar aquilo que estamos tentando imitar, a única coisa que fazemos é encontrar alguma área dentro dos limites do ego que pareça ser a mesma coisa. O ego traduz tudo com referência ao seu próprio estado de saúde, às suas qualidades intrínsecas. Ele experimenta um sentido de grande realização e excitação quando consegue criar um modelo desse tipo. Finalmente, criou um feito tangível, uma confirmação de sua própria individualidade.

Se formos bem-sucedidos em manter a consciência que temos de nós mesmos através de técnicas espirituais, um desenvolvimento espiritual autêntico será altamente improvável. Nossos hábitos mentais adquirem tal força que fica difícil penetrá-los. Se formos muito longe nisso, podemos até chegar ao desenvolvimento totalmente demoníaco da completa "egoidade".

Embora o senhor da mente detenha o maior poder quando se trata de subverter

a espiritualidade, os outros dois senhores também podem reger a prática espiritual. O retiro no seio da natureza, o isolamento, a simplicidade, as pessoas tranquilas e elevadas – tudo isso podem ser formas de nos proteger da irritação, tudo pode ser expressão do senhor da forma. Ou talvez a religião possa nos fornecer uma racionalização para criarmos um ninho seguro, um singelo mas confortável lar, para conseguirmos um companheiro afável e um emprego estável e fácil.

O senhor da fala também envolve-se com a prática espiritual. Ao seguir um caminho espiritual, podemos substituir nossas crenças anteriores por uma nova ideologia religiosa, continuando, porém, a usá-la da antiga maneira neurótica. Por mais sublimes que sejam nossas ideias, se as tomarmos com excessiva seriedade e as utilizarmos para manter nosso ego, ainda assim estaremos sendo governados pelo senhor da fala.

Se examinarmos nossos atos, provavelmente quase todos concordaremos que somos governados por um ou mais dos três senhores. “Mas”, poderíamos nos perguntar, “e daí? Isso é simplesmente uma descrição da condição humana. Sim, sabemos que a tecnologia não consegue nos pôr a salvo de guerras, crimes, doenças, insegurança econômica, trabalho laborioso, velhice e morte. Tampouco nossas ideologias nos resguardam da dúvida, incerteza, confusão e desorientação. Nem nossas terapias podem nos proteger da dissolução dos altos estados de consciência que viermos temporariamente a alcançar, ou da desilusão e angústia daí decorrentes. No entanto, o que mais podemos fazer? Os três senhores parecem poderosos demais para serem derrubados e não sabemos com o que poderíamos substituí-los.”

Perturbado por essas indagações, o Buda examinou o processo pelo qual os três senhores governam. Investigou por que nossas mentes os seguem e se não haveria um outro caminho. Descobriu que os três senhores nos seduzem criando um mito fundamental: o mito de que somos seres concretos. Todavia, o mito, em última análise, é falso, uma imensa burla, uma fraude gigantesca, a raiz do nosso sofrimento. Para fazer essa descoberta, ele precisou romper as defesas extremamente complexas erguidas pelos três senhores, que tinham como objetivo impedir que seus súditos descobrissem o engano fundamental que é a origem do seu próprio poder. Não poderemos, de maneira alguma, livrar-nos do domínio dos três senhores a menos que também cortemos e atravessemos, camada por camada, suas complexas defesas.

As defesas dos senhores são criadas a partir do material de nossas mentes. Esse material é utilizado pelos senhores de tal modo que seja preservado o mito

básico da solidez. A fim de enxergar por nós mesmos como esse processo funciona, precisamos examinar nossa própria experiência. “Mas como”, podemos perguntar, “devemos conduzir esse exame? Que método ou instrumento vamos usar?” O método descoberto pelo Buda foi a meditação. Ele descobriu que lutar para encontrar respostas não surtia efeito. Era apenas quando havia intervalos na sua luta que lhe surgiam insights. Ele começou a se dar conta de que existia, dentro de si, uma qualidade sã e desperta, que se manifestava apenas na ausência de luta. Por isso, a prática da meditação implica “deixar ser”.

Uma série de ideias errôneas tem surgido acerca da meditação. Algumas pessoas a consideram um estado mental semelhante a um transe. Outras pensam nela em termos de treinamento, no sentido de ginástica mental. A meditação, contudo, não é nenhuma dessas coisas, embora lide com estados mentais neuróticos. Não é difícil nem impossível lidar com esses estados. Eles têm energia, pressa e um padrão específico. A prática da meditação implica “deixar ser”, uma tentativa de acompanhar o padrão, uma tentativa de acompanhar a energia e a velocidade. Dessa forma, aprendemos a lidar com esses fatores, a nos relacionar com eles – não no sentido de fazê-los amadurecer como gostaríamos, mas no sentido de conhecê-los como são e trabalhar com seu padrão.

Há uma história sobre o Buda em que se conta como ele, certa vez, ofereceu ensinamentos a um famoso tocador de cítara que desejava estudar meditação. O músico perguntou: “Devo controlar a minha mente ou devo deixá-la completamente solta?” O Buda respondeu: “Visto que você é um grande músico, diga-me como afinaria as cordas de seu instrumento.” O músico disse: “Eu não as deixaria ficar nem retesadas demais nem frouxas demais”. “Da mesma forma”, acudiu o Buda, “na sua prática de meditação você não deve impor nada com força demais à sua mente e nem deve permitir que ela fique ao léu”. Eis o ensinamento de como deixar a mente ser de um modo bastante aberto, de como sentir o fluxo da energia sem tentar sujeitá-lo e sem deixar que ele se descontrole, de como acompanhar o padrão de energia da mente. Essa é a prática da meditação.

Essa prática se faz necessária porque, geralmente, o padrão do nosso pensamento, nosso modo conceitualizado de conduzir a vida, ou é manipulativo demais, impondo-se ao mundo, ou completamente desgovernado e sem controle. Por conseguinte, nossa prática de meditação precisa começar com a camada mais superficial do ego, com os pensamentos discursivos que estão sempre a atravessar-nos a mente, com nossa tagarelice mental. Em seu esforço para iludir-nos, os senhores empregam o pensamento discursivo como sua primeira linha de

defesa, como seus peões. Quanto mais geramos pensamentos, mais ocupados nos tornamos mentalmente e mais nos convencemos da nossa existência. Desse modo, os senhores estão constantemente tentando ativar esses pensamentos, tentando criar uma constante sobreposição de pensamentos, para que nada mais se possa ver além deles. Na verdadeira meditação, não existe a ambição de suscitar pensamentos e tampouco a ambição de suprimi-los. Permite-se apenas que ocorram espontaneamente e tornem-se a expressão de uma sanidade básica. Eles tornam-se a expressão da precisão e da clareza do estado desperto da mente.

Se sua estratégia de estar sempre criando pensamentos sobrepostos falha, então os senhores despertam emoções para nos distrair. A qualidade excitante, colorida e dramática das emoções nos prende a atenção como se estivéssemos assistindo a um filme envolvente. Na prática de meditação, não encorajamos as emoções nem as reprimimos. Vendo-as com clareza, deixando que elas sejam como são, não mais permitimos que sirvam como meios para nos entreter e distrair. Dessa maneira, elas se tornam a energia inexaurível que anima a ação sem ego.

Na ausência de pensamentos e emoções, os senhores introduzem uma arma ainda mais poderosa: os conceitos. A rotulação dos fenômenos cria a sensação de um mundo sólido e definido de “coisas”. Um mundo estável reassegura que somos, igualmente, uma coisa sólida e contínua. O mundo existe, e portanto eu, que o percebo, também existo. A meditação implica enxergar a transparência dos conceitos, de maneira que a rotulação já não sirva para solidificar nosso mundo e nossa imagem do eu. A rotulação passa a ser, simplesmente, um ato de discriminação. Os senhores ainda têm outros mecanismos de defesa, mas seria muito complicado discuti-los no presente contexto.

Mediante o exame de seus próprios pensamentos, emoções, conceitos e demais atividades mentais, o Buda descobriu que não precisamos lutar para provar nossa existência. Não precisamos ficar sujeitos ao jugo dos três senhores do materialismo. Não há necessidade de lutar para sermos livres – a ausência de luta é em si mesma liberdade. Esse estado desprovido de ego é a realização da natureza búdica. O processo de transformar o material da mente para que deixe de ser expressão da ambição do ego e passe a ser, por meio da prática da meditação, expressão da sanidade básica e da iluminação – eis o que poderíamos chamar de verdadeiro caminho espiritual.

Materialismo espiritual

Viemos até aqui para aprender um pouco sobre espiritualidade. Eu confio na qualidade autêntica desta busca, mas é preciso questionar sua natureza. O problema é que o ego consegue converter qualquer coisa para seu próprio uso, inclusive a espiritualidade. Constantemente, o ego está tentando adquirir e aplicar os ensinamentos da espiritualidade em benefício próprio. Os ensinamentos são tratados como uma coisa externa, externa a "mim", uma filosofia que procuramos copiar. Na realidade, não desejamos identificar-nos com os ensinamentos ou vir a ser os ensinamentos. Assim, quando nosso mestre fala em renúncia do ego, tentamos imitar essa renúncia. Cumprimos as formalidades, fazemos os gestos apropriados mas, na verdade, não queremos sacrificar parte alguma do nosso modo de vida. Nós nos tornamos atores habilidosos e, ao nos fazermos de desentendidos em relação ao verdadeiro significado dos ensinamentos, encontramos algum conforto fingindo seguir o caminho.

Sempre que começamos a sentir qualquer discrepância ou conflito entre nossas ações e os ensinamentos, imediatamente interpretamos a situação de modo a abrandar o conflito. O intérprete é o ego no seu papel de conselheiro espiritual. A situação se parece com a de um país em que Igreja e Estado sejam separados. Se a política do Estado estiver afastada dos ensinamentos da Igreja, a reação automática do rei será dirigir-se ao líder da Igreja, seu conselheiro espiritual, e pedir-lhe a bênção. O líder da Igreja arquiteta alguma justificativa e confere a sua bênção à política, a pretexto de ser o rei o protetor da fé. Em nossa mente, as coisas se processam assim, muito bem arrumadas, sendo o ego, ao mesmo tempo, o rei e o líder da Igreja.

Para a realização da verdadeira espiritualidade, essa justificação do caminho espiritual e das nossas ações deve ser ultrapassada. Entretanto, não é fácil lidar

com essa justificação, uma vez que todas as coisas são vistas através do filtro da filosofia e da lógica do ego, que faz com que tudo pareça arrumado, preciso e muito lógico. Para cada pergunta, tentamos encontrar uma resposta que se autojustifique. A fim de tranquilizar-nos, procuramos adaptar ao nosso esquema intelectual todos os aspectos de nossa vida que possam trazer confusão. E o nosso esforço é tão sério e solene, tão direto e sincero, que é difícil suspeitar dele. Confiamos sempre na integridade do nosso conselheiro espiritual.

Não importa o que possamos usar para chegar à autojustificação: a sabedoria dos livros sagrados, diagramas ou mapas, cálculos matemáticos, fórmulas esotéricas, religião fundamentalista, psicologia profunda ou qualquer outro mecanismo. Toda vez que nos pomos a fazer avaliações, decidindo se devemos ou não fazer isto ou aquilo, já teremos associado nossa prática ou nosso conhecimento a categorias contrapostas umas às outras, e isso é materialismo espiritual, a falsa espiritualidade do nosso conselheiro espiritual. Toda vez que temos um pensamento dualista como, por exemplo, “estou fazendo isto porque quero atingir um determinado estado de consciência, um determinado estado de ser”, automaticamente, separamo-nos da realidade daquilo que somos.

Se nos perguntarmos, “Que há de mau em avaliar, em tomar partido?”. A resposta será que, quando nós formulamos um juízo secundário do tipo “eu devia fazer isto e devia evitar fazer aquilo”, significa que nós alcançamos um nível de complicação que nos leva para bem distante da simplicidade básica do que somos. A simplicidade da meditação significa apenas experienciar o instinto simiesco do ego. Se algo além disso é superposto à nossa psicologia, ela se toma uma máscara muito pesada e espessa, uma armadura.

É importante notar que o aspecto principal de qualquer prática espiritual é deixar para trás a burocracia do ego. Isso significa deixar para trás o constante desejo do ego por uma versão mais elevada, mais espiritual, mais transcendental do conhecimento, da religião, da virtude, do julgamento, do conforto ou de qualquer particularidade que um determinado ego esteja procurando. Precisamos deixar para trás o materialismo espiritual. Se não pusermos de lado o materialismo espiritual, se, ao contrário, o praticarmos, poderemos nos surpreender posteriormente em posse de uma imensa coleção de caminhos espirituais. Podemos pensar que esse aglomerado espiritual é muito precioso. Estudamos muito. Talvez tenhamos estudado filosofia ocidental ou filosofia oriental, praticado ioga ou estudado sob a orientação de dúzias de grandes mestres. Conseguimos realizações e adquirimos conhecimentos. Acreditamos ter acumulado um grande arsenal de conhecimentos. E no entanto, depois de passar

por tudo isso, ainda nos resta abrir mão de alguma coisa. Isso é extremamente misterioso: como pôde acontecer algo assim? Impossível! Mas, infelizmente, é assim mesmo. Nossos vastos conjuntos de conhecimentos e experiências são apenas parte da exibição do ego, parte da característica pomposa do ego. Nós os exibimos ao mundo e, ao fazê-lo, reasseguramo-nos que existimos, sãos e salvos, como pessoas "espirituais".

Teremos, porém, apenas criado uma loja, uma loja de antiguidades. Poderemos estar nos especializando em antiguidades orientais ou antiguidades cristãs medievais, ou em antiguidades de uma outra civilização ou de um outro tempo, mas estamos, todavia, gerenciando uma loja. Antes de a enchermos com tantas coisas, a sala era bonita: paredes caiadas de branco, soalho bem simples e uma lâmpada brilhante acesa no teto. No meio da sala, havia um belo objeto de arte. Todas as pessoas que chegavam apreciavam sua beleza, inclusive nós mesmos.

Mas não estávamos satisfeitos e pensamos: "Já que este único objeto embeleza tanto a minha sala, se eu conseguir outras antiguidades, minha sala ficará ainda mais bonita." Assim, pusemo-nos a colecionar e o resultado final foi o caos.

Percorremos o mundo inteiro à procura de belos objetos – Índia, Japão, vários países. E sempre que encontrávamos uma antiguidade, como estávamos lidando apenas com um objeto de cada vez, víamos sua beleza e pensávamos como ficaria bonito em nossa loja. Mas, quando levamos o objeto para casa e o colocamos na sala, ele se tornou apenas mais um acréscimo à nossa coleção de quinquilharias. A beleza do objeto já não irradiava, pois ele estava cercado de outras tantas coisas bonitas. O objeto já não tinha significado algum. Em lugar de uma sala cheia de belas antiguidades, estávamos criando uma loja de entulhos!

Comprar adequadamente não significa acumular uma grande quantidade de informações ou de coisas bonitas, mas requer uma apreciação plena de cada objeto individualmente. Isso é muito importante. Quando apreciamos de fato um belo objeto, identificamo-nos completamente com ele e esquecemo-nos de nós mesmos. É como assistir a um filme muito interessante, fascinante, e esquecermo-nos de que somos o público. Naquele momento, o mundo deixa de existir; todo o nosso ser é aquela cena daquele filme. É a esse tipo de identificação que aludimos, o completo envolvimento com uma coisa. Será que efetivamente saboreamos, mastigamos e engolimos de forma adequada aquele objeto de arte, aquele ensinamento espiritual? Ou nos limitamos a considerá-lo

como parte de nossa vasta e crescente coleção?

Coloco tanta ênfase sobre esse ponto porque sei que todos nós chegamos aos ensinamentos e à prática da meditação não para ganharmos bastante dinheiro, mas por possuirmos um desejo autentico de aprender, de nos desenvolver. Se, porém, consideramos o conhecimento como uma antiguidade, como uma "sabedoria secular" a ser colecionada, estamos no caminho errado.

No que diz respeito à linhagem dos mestres, o conhecimento não se transmite como uma antiguidade. Ao contrário, um mestre vivencia a verdade dos ensinamentos e a transmite como uma inspiração a seu aluno. Essa inspiração desperta o aluno, tal como o seu mestre foi despertado antes dele. Em seguida, o aluno transmite os ensinamentos a um outro estudante e assim segue o processo. Os ensinamentos estão sempre atualizados. Não são "sabedoria secular", uma lenda antiga. Não passam de uma pessoa para outra como informações, não se transmitem como as histórias populares tradicionais que um avô conta a seus netos. Não é assim que as coisas funcionam. Trata-se de uma experiência real.

Há um dito nas escrituras tibetanas: "O conhecimento precisa ser derretido, batido e martelado como o ouro puro. Só depois poderemos usá-lo como um ornamento". Portanto, quando você receber uma instrução espiritual das mãos de outra pessoa, não a aceite sem senso crítico, mas a "derreta, martele e golpeie" até que a cor brilhante e nobre do ouro apareça. Então, faça dela um ornamento, dando-lhe o desenho que desejar, e passe a usá-la. Dessa forma, o darma se aplica a todas as épocas, a todas as pessoas – possui uma qualidade viva. Não é suficiente imitar nosso mestre ou guru – não estamos tentando nos transformar em uma réplica do nosso instrutor. Os ensinamentos constituem uma experiência individual pessoal, até chegarem ao detentor atual da doutrina.

É possível que muitos dos meus leitores estejam familiarizados com as histórias de Naropa, Tilopa, Marpa, Milarepa, Gampopa e outros mestres da linhagem Kagyü. Foi uma experiência viva para eles e é uma experiência viva para os atuais detentores da linhagem. Apenas os pormenores das situações de vida é que são diferentes. Os ensinamentos têm a qualidade do pão quente, recém-saído do forno – o pão ainda se conserva quente e fresco. Cada padeiro precisa aplicar os conhecimentos gerais de como fazer pão, considerando sua própria massa e forno. A seguir, precisa experimentar pessoalmente o pão fresco, cortá-lo enquanto fresco e comê-lo enquanto quente. Ele precisa tornar seus os ensinamentos e depois precisa praticá-los. Esse é um processo muito vivo. Não há engano relacionado a colecionar conhecimentos. Precisamos trabalhar com as nossas próprias experiências. Quando ficamos confusos, não podemos nos voltar

para nossa coleção de conhecimentos e tentar encontrar alguma confirmação ou consolo: “O mestre e todos os ensinamentos estão ao meu lado.” O caminho espiritual não segue por esse rumo. É um caminho solitário, individual.

P: Você acha que o materialismo espiritual é um problema particularmente americano?

R: Toda vez que os ensinamentos chegam do exterior a um país, intensifica-se o problema do materialismo espiritual. Neste momento, sem dúvida nenhuma, os Estados Unidos são um solo fértil e preparado para receber os ensinamentos. E, por serem tão férteis e estarem à procura da espiritualidade, os Estados Unidos têm a possibilidade de encorajar charlatães. Os charlatães não decidiriam ser charlatães se não se sentissem motivados a tanto. Não fosse assim, seriam assaltantes de bancos ou bandidos, já que desejam ganhar dinheiro e ficar famosos. E, como os Estados Unidos estão buscando a espiritualidade com tanto empenho, a religião torna-se um meio fácil de ganhar dinheiro e conquistar fama. Nessas circunstâncias, vemos charlatães tanto no papel de estudante, *chela*, como no papel de guru. Acho que os Estados Unidos, neste momento atual, oferecem um solo interessantíssimo.

P: Você aceitou algum mestre espiritual como guru, algum mestre espiritual vivo em especial?

R: Neste momento, não tenho nenhum. Fisicamente, deixei meus gurus e mestres para trás, no Tibete, mas os ensinamentos permanecem comigo e continuam.

P: Então, quem você está mais ou menos seguindo?

R: As situações são a voz do meu guru, a presença do meu guru.

P: Depois que o Buda Shakyamuni alcançou a iluminação, permaneceu nele algum vestígio do ego, de modo que ele pudesse levar adiante seus ensinamentos?

R: Os ensinamentos simplesmente aconteceram. Ele não tinha o desejo de

ensinar nem de não ensinar. Passou sete semanas sentado à sombra de uma árvore e caminhando ao longo de um rio. Então, ocorreu que alguém apareceu por ali e ele começou a falar. Não há escolha. Você está ali, uma pessoa aberta. Então, a situação se apresenta e o ensinamento acontece. É o que se chama de "atividade búdica".

P: É difícil não ser aquisitivo com relação à espiritualidade. O desejo de adquirir é uma coisa da qual nos desfazemos ao longo do caminho?

R: Você deve deixar que o primeiro impulso se esvazie. O seu primeiro impulso em direção à espiritualidade poderá colocá-lo em um cenário espiritual específico. Mas, se você trabalhar com esse impulso, pouco a pouco ele se extingue e, em um determinado ponto, torna-se tedioso, monótono. Essa mensagem é muito útil. Veja bem, é essencial relacionar-se *efetivamente* consigo mesmo, com sua própria experiência. Isso é muito importante. Quando não nos relacionamos conosco, o caminho espiritual torna-se perigoso, passa a ser mais um entretenimento puramente externo do que uma experiência pessoal, orgânica.

P: Se decidimos procurar uma saída para a ignorância, podemos quase que definitivamente supor que tudo aquilo que fizermos e que nos der prazer será benéfico ao ego, mas estará, na verdade, bloqueando o caminho. Qualquer coisa que parece certa está errada e tudo o que não nos virar de cabeça para baixo acabará por enterrar-nos. Existe alguma saída para isso?

R: Se você realiza um ato que aparentemente é certo, isso não quer dizer que ele seja errado, pela simples razão de que errado e certo estão fora desse contexto. Você não está trabalhando de nenhum lado, nem do lado "bom" nem do lado "mau". Você está trabalhando com a totalidade do conjunto, para além de "isto" e "aquilo". Eu diria que há uma ação completa. Não existe ato parcial, embora tudo o que façamos relacionado com bom e mau pareça um ato parcial.

P: Quando nos sentimos muito confusos e procuramos nos desvencilhar e sair da confusão, pode parecer que estamos nos esforçando demais. Mas, se não realizamos nenhuma tentativa, devemos então entender que estamos nos iludindo?

R: Sim, mas isso não significa que precisamos viver nos extremos,

esforçando-nos muito ou não realizando tentativa alguma. Precisamos trabalhar com uma espécie de “caminho do meio”, um estado completo de “sermos como somos”. Poderíamos descrevê-lo com uma porção de palavras, mas realmente precisamos passar por ele. Se você começar, de fato, a viver o caminho do meio, então você irá enxergá-lo, irá encontrá-lo. Você precisa se permitir confiar em si próprio, confiar em sua própria inteligência. Somos pessoas incríveis, temos coisas incríveis dentro de nós. Precisamos simplesmente nos deixar ser. Auxílio externo não pode oferecer ajuda. Se você não está disposto a se permitir crescer, cairá no processo autodestrutivo da confusão. Aqui, temos autodestruição em vez de destruição por outra pessoa. Eis por que isso é eficaz: porque é autodestruição.

P: O que é a fé? Ela é útil?

R: A fé pode ser simplista, confiante e cega ou pode ser uma confiança definitiva que não pode ser destruída. A fé cega é destituída de inspiração, é muito ingênua. Não é criativa, embora não seja exatamente destrutiva. Não é criativa, porque entre a sua fé e você mesmo nunca se estabeleceu nenhuma conexão, nenhuma comunicação. Você apenas aceitou, cegamente, toda a crença, muito ingenuamente.

No caso da fé como confiança, existe uma razão viva para você ser confiante. Você não espera que uma solução pré-fabricada lhe seja misteriosamente apresentada. Trabalha com as situações existentes, sem medo, sem qualquer dúvida de envolver-se ou não. Essa atitude é sumamente criativa e positiva. Se sua confiança é definitiva, você está tão seguro de si que não precisa se fiscalizar. Trata-se de confiança *absoluta*, uma verdadeira compreensão do que está acontecendo agora. Portanto, você não hesita em seguir outros caminhos nem em tomar a atitude necessária frente a cada nova situação.

P: O que lhe guia pelo caminho?

R: Na realidade, não parece haver nenhum guia em particular. De fato, se alguém estiver nos guiando, isso é suspeito, porque estaremos nos amparando em algo externo. Ser plenamente o que somos em nós mesmos passa a ser o guia – mas não no sentido de vanguarda, porque não há um guia para seguir. Não precisamos seguir os passos de ninguém, mas apenas seguir livremente. Em outras palavras, o guia não caminha à nossa frente, mas ao nosso lado.

P: Você poderia dizer mais alguma coisa sobre como a meditação provoca um curto-circuito nos mecanismos protetores do ego?

R: O mecanismo protetor do ego implica você se fiscalizar, o que é uma forma desnecessária de auto-observação. A base da meditação não está no fato de meditar *sobre* determinado assunto por meio de uma autofiscalização, mas a meditação é uma completa identificação com as técnicas que você está empregando. Desse modo, na prática de meditação, não há esforço algum para buscar segurança.

P: Parece que estou vivendo em um ferro-velho espiritual. Como posso transformá-lo em uma sala simples com apenas um objeto bonito?

R: A fim de desenvolver a capacidade de apreciar sua coleção, você tem que começar com um único objeto. É preciso encontrar uma entrada, uma fonte de inspiração. Talvez não seja preciso passar pelo resto dos objetos de sua coleção, caso você estude apenas uma peça. Esse único objeto pode ser uma placa que você conseguiu furtar em Nova Iorque – pode ser tão insignificante quanto isso. Mas precisamos começar com uma coisa, enxergar sua simplicidade, a qualidade tosca desse traste velho ou dessa bela peça de antiguidade. Se conseguimos começar com apenas uma coisa, isso equivale a ter um único objeto em uma sala vazia. Creio que é uma questão de encontrar uma entrada. Em grande parte, o problema é que, por possuirmos tantos bens em nossa coleção, não sabemos por onde começar. Você precisa permitir que seu instinto determine qual será a primeira coisa que irá apanhar.

P: Por que você acha que as pessoas protegem tanto seus egos? Por que é tão difícil abrir mão do nosso ego?

R: As pessoas têm medo do vazio do espaço, da ausência de companhia, da ausência de uma sombra. Pode ser uma experiência apavorante não ter ninguém nem nada com o que se relacionar. Essa ideia pode ser extremamente assustadora, ainda que a experiência real não o seja. Trata-se, geralmente, de um medo de espaço, de um medo de não sermos capazes de nos ancorarmos em um solo firme, um medo de perdermos nossa identidade como uma coisa fixa, sólida e definida. Isso pode ser muito ameaçador.

Entrega

A esta altura, podemos ter chegado à conclusão de que devemos abandonar todo o jogo do materialismo espiritual, isto é, que devemos desistir de tentar defender-nos e aperfeiçoar-nos. Podemos ter entrevisto que nossa luta é fútil e querer nos entregar, abandonar por completo nossos esforços de defesa. Mas quantos de nós poderiam realmente fazer isso? A coisa não é tão simples e fácil como se pode pensar. Até que ponto poderíamos verdadeiramente desapegar-nos e sermos abertos? Em que ponto passaríamos para a defensiva?

Nesta palestra, vamos discutir a entrega, especialmente no que se refere à relação entre o trabalho sobre o estado neurótico da mente e o trabalho com um guru ou mestre pessoal. Entregar-se ao "guru" poderia significar abrir sua mente para as situações da vida bem como para um mestre individual. No entanto, se seu estilo de vida e sua inspiração apontam no sentido de descobrir a mente, é quase certo que também iremos encontrar um guru pessoal. Por isso, nas próximas palestras, vamos enfatizar o relacionamento com um mestre pessoal.

Uma das dificuldades de entregar-nos a um guru são nossas ideias preconcebidas em relação a ele e nossas expectativas em relação ao que acontecerá com ele. Ficamos apreensivos com ideias do que gostaríamos de experimentar com nosso mestre: "Eu gostaria de ver isto, esta seria a melhor maneira de ver. Eu gostaria de vivenciar esta situação, porque está perfeitamente de acordo com minha expectativa e com minha fascinação."

Desse modo, tentamos encaixar as coisas em escaninhos, ajus-tar a situação às nossas expectativas e não conseguimos renunciar a parte alguma do que aguardamos. Se saímos à procura de um guru ou de um mestre, esperamos que ele seja piedoso, sereno, discreto, um homem simples e, não obstante, sábio. Quando descobrimos que ele não corresponde às nossas expectativas, começamos a nos decepcionar, começamos a duvidar.

A fim de estabelecer um verdadeiro relacionamento mestre-discípulo, é necessário que renunciemos a todas as nossas ideias preconcebidas a respeito desse relacionamento e de como nos abrir e nos entregar. Entregar-se significa abrir-se completamente, tentando ir além da fascinação e da expectativa.

Entregar-se também significa reconhecer as qualidades cruas, rudes, desajeitadas e chocantes do nosso ego. Reconhecê-las e renunciar a elas. Geralmente, achamos muito difícil mostrar e entregar as qualidades nuas e cruas do nosso ego. Embora possamos nos odiar, ao mesmo tempo, vemos nesse auto-ódio uma espécie de serventia. Apesar de não gostarmos do que somos e acharmos penosa a nossa autocondenação, ainda assim, não conseguimos abrir mão desse fato completamente. Se começamos a renunciar à nossa autocrítica, podemos sentir que estamos perdendo nossa função, como se alguém estivesse tirando nosso emprego. Não teríamos nenhum outro afazer se tivéssemos que renunciar a tudo – não haveria coisa alguma a nos agarrarmos. A autoavaliação e a autocrítica são, basicamente, tendências neuróticas que decorrem do fato de não termos confiança suficiente em nós mesmos – confiança no sentido de ver o que somos, saber o que somos, saber que podemos nos permitir uma abertura. Nós *podemos* nos permitir abandonar essa qualidade neurótica nua e crua do *eu* e deixar para trás o fascínio, deixar para trás as ideias preconcebidas.

Precisamos abrir mão de nossas esperanças e expectativas, assim como de nossos medos, e marchar diretamente para dentro do desapontamento, trabalhar com o desapontamento, entrar nele e fazer dele o nosso modo de vida – o que é uma coisa muito difícil de se fazer. O desapontamento é um bom sinal de inteligência básica. Não pode ser comparado a nada: é nítido, preciso, óbvio e direto. Se formos capazes de nos abrir, começaremos a ver, de repente, que nossas expectativas são irrelevantes se comparadas à realidade das situações que estamos enfrentando. Isso automaticamente traz uma sensação de decepção.

A decepção é o melhor veículo que podemos usar no caminho do darma. Ela não confirma a existência do nosso ego nem de seus sonhos. Entretanto, se estamos envolvidos com o materialismo espiritual, se encaramos a espiritualidade como parte de nosso acúmulo de aprendizado e virtudes, se a espiritualidade se transforma em um instrumento para construirmos a nós mesmos, o curso de todo o processo de entrega estará completamente distorcido. Se consideramos a espiritualidade como um meio para adquirirmos conforto, toda vez que tivermos uma experiência desagradável, uma decepção, tentaremos racionalizá-la: “É claro que isso deve ser um gesto de sabedoria da parte do guru, porque eu sei, tenho certeza, de que ele não faz nada que seja prejudicial.

Guruji é um ser perfeito e tudo o que faz está certo. Tudo o que faz, não importa o que, guruji faz por mim, porque está do meu lado. Por isso, estou em condições de me abrir. Posso entregar-me com segurança. Sei que estou seguindo pelo caminho certo." Há algo não muito certo em uma atitude assim. Na melhor das hipóteses, ela é simplista e ingênua. Ficamos cativados pelo aspecto impressionante, inspirador, digno e pitoresco de guruji. Não ousamos ter um outro ângulo de visão. Desenvolvemos a convicção de que tudo o que vivenciamos faz parte de nosso desenvolvimento espiritual. "Eu consegui. Eu vivenciei a experiência. Sou uma pessoa que se fez por si mesma e sei quase tudo, porque li livros e eles confirmam minhas crenças, minhas ideias, confirmam que eu tenho razão. Tudo coincide."

Podemos conter-nos ainda de outra forma: não nos entregando de fato, porque nos julgamos pessoas muito bem-educadas, sofisticadas e dignas. "É certo que não podemos entregar-nos a essa realidade prosaica, vulgar e suja." Temos a impressão de que cada passo do caminho que percorremos deveria ser uma pétala de lótus e criamos uma lógica que interpreta tudo o que nos acontece de acordo com isso. Se caímos, criamos um pouso macio para impedir qualquer choque brusco. Mas a entrega não inclui preparativos para um pouso suave – significa simplesmente pousar em solo duro, comum, em terreno agreste, cheio de pedras. Quando nos abrimos, aí sim pousamos *naquilo que é*.

Tradicionalmente, a entrega é simbolizada por práticas como a prostração, que é o ato de cair ao chão em um gesto de renúncia. Ao mesmo tempo, abrimo-nos psicologicamente e entregamo-nos completamente quando nos identificamos com o menor dos menores, reconhecendo a nossa qualidade crua e rude. Não há nada que temamos perder quando nos identificamos com o menor dos menores. Ao fazê-lo, preparamo-nos para ser um recipiente vazio, pronto para receber os ensinamentos.

Na tradição budista, existe uma fórmula básica: "Tomo refúgio no buda, tomo refúgio no darma, tomo refúgio na sanga." Tomo refúgio no buda como exemplo de entrega, o exemplo do reconhecimento da negatividade como parte de nossa constituição e de nossa abertura a ela. Tomo refúgio no darma – *darma*, a "lei da existência", a vida como ela é. Estou disposto a abrir os olhos e enxergar as circunstâncias da vida exatamente como elas são. Não estou inclinado a vê-las como espirituais ou místicas, mas quero ver as situações da vida como elas realmente são. Tomo refúgio na sanga. *Sanga* significa "comunidade de pessoas no caminho espiritual", "companheiros". Estou disposto a compartilhar a experiência de toda a vida que nos cerca com os meus companheiros de

peregrinação, com os meus companheiros de busca, os que caminham comigo. Mas isso não significa utilizá-los a fim de obter apoio. A minha vontade é apenas caminhar com eles. Há uma tendência muito perigosa de nos encostarmos uns nos outros ao percorrer o caminho. Caso os membros de um grupo se escorem uns nos outros, então, se por acaso um deles cair, todos cairão. Por isso mesmo, não nos apoiamos em uma outra pessoa. Limitamo-nos a caminhar com os outros, lado a lado, ombro a ombro, a trabalhar com os outros, a ir com eles. Essa atitude em relação à entrega, essa noção de refúgio, é muito profunda.

A maneira errada de nos refugiarmos supõe a busca de um abrigo – adorar montanhas, deuses do Sol, deuses da Lua, divindades de todos os tipos – pela simples razão de parecerem maiores do que nós. Esse gênero de refúgio é semelhante à resposta da criança que diz "se você me bater, vou contar tudo para minha mãe", considerando sua mãe como o arquétipo de uma pessoa poderosa e grande. Quando atacada, seu recurso automático é correr para a mãe, uma personalidade invencível, onisciente e onipotente. A criança acredita que a mãe pode protegê-la, que, na realidade, é a única pessoa capaz de salvá-la. Buscar refúgio em uma figura materna ou paterna é realmente autoaniquilador. Quem o faz não tem, em absoluto, qualquer força básica efetiva, qualquer inspiração verdadeira. Está constantemente ocupado em avaliar poderes maiores e menores. Se somos pequenos, alguém maior do que nós pode nos esmagar. Buscamos refúgio porque não podemos nos permitir ser pequenos e desprotegidos. Tendemos a menosprezar-nos, usando desculpas: "Sou muito pequenino, mas reconheço a grandeza de sua qualidade. Gostaria de adorar a sua grandeza, juntar-me a ela – você poderia fazer o favor de me proteger?"

Entregar-se não significa ser inferior e tolo nem querer ser elevado e profundo. Não tem nada a ver com níveis e avaliações. Em vez disso, entregamo-nos porque gostaríamos de nos comunicar com o mundo tal "como ele é". Não precisamos nos classificar como cultos ou como ignorantes. Sabemos onde estamos e, portanto, fazemos o gesto de entrega, da abertura, e isso significa comunicação, ligação, comunicação direta com o objeto da nossa entrega. Não nos constrangemos com nossa rica coleção de qualidades cruas, rudes, belas e puras. Apresentamos tudo ao objeto da nossa entrega. O ato básico da entrega não implica a adoração de um poder externo. Em vez disso, significa trabalhar em conjunto com a inspiração, de modo a tornar-se um recipiente aberto no qual o conhecimento pode ser vertido.

Dessa forma, a abertura e a entrega constituem a preparação necessária para o trabalho com um amigo espiritual. Nós reconhecemos nossa riqueza

fundamental, em vez de lastimar a pobreza imaginária do nosso ser. Sabemos que somos dignos de receber os ensinamentos, dignos de nos relacionar com a riqueza das oportunidades de aprender.

O GURU

Ao nos aproximarmos do estudo da espiritualidade, deparamo-nos com o problema do relacionamento com um mestre, lama, guru ou como quer que chamemos a pessoa que, supõe-se, nos dará compreensão espiritual. Essas palavras, sobretudo o termo “guru”, adquiriram no Ocidente significados e associações enganosos e que geralmente aumentam a confusão em torno da questão de saber o que significa estudar com um mestre espiritual. Isso não quer dizer que as pessoas no Oriente saibam como devem se relacionar com um guru, enquanto os ocidentais não o saibam – o problema é universal. As pessoas sempre chegam ao estudo da espiritualidade com algumas ideias já fixas a respeito do que vão conseguir e de como lidar com a pessoa através da qual presumem que vão conseguir essas coisas. Mesmo a noção de que nós vamos *conseguir* alguma coisa de um guru – felicidade, paz de espírito, sabedoria ou seja o que for que procuremos – é uma das mais complicadas ideias preconcebidas que podemos ter. Desse modo, penso que seria proveitoso examinar o modo como alguns discípulos famosos lidaram com os problemas decorrentes da forma de se relacionar com a espiritualidade e com um mestre espiritual. Talvez esses exemplos tenham alguma relevância para a nossa própria busca individual.

Um dos mais renomados mestres tibetanos e também um dos principais gurus da linhagem Kagyü, da qual eu sou membro, foi Marpa, aluno do mestre indiano Naropa e guru de Milarepa, seu mais famoso filho espiritual. Marpa é um exemplo de alguém que estava seguindo o caminho para tornar-se um homem bem-sucedido por si mesmo. Ele nasceu em uma família de agricultores, mas era um jovem ambicioso, o que o levou a escolher os estudos e o sacerdócio como caminho para a proeminência. Podemos imaginar o tremendo esforço e determinação que devem ter custado ao filho de um lavrador se elevar à posição

de sacerdote segundo a tradição religiosa local. Havia apenas umas poucas maneiras de um homem nessas condições adquirir qualquer tipo de posição no Tibete do século X – como mercador, como bandido ou, especialmente, como sacerdote. Naquela época, ingressar no clero local equivalia, aproximadamente, a se tornar médico, advogado e professor universitário ao mesmo tempo.

Marpa começou estudando tibetano, sânscrito, várias outras línguas e a língua falada da Índia. Depois de cerca de três anos desses estudos, já era competente o bastante para começar a ganhar dinheiro como um erudito. Com esse dinheiro, financiou seus estudos religiosos, tornando-se um sacerdote budista de nível razoável, o que lhe valeu certo grau de proeminência local. Contudo, Marpa era ambicioso e, embora já fosse casado e tivesse uma família, continuou a economizar o que ganhava, até acumular uma grande quantidade de ouro.

Nesse ponto, anunciou aos parentes a intenção de viajar para a Índia a fim de receber mais ensinamentos. Nessa época, a Índia era o centro mundial dos estudos budistas, terra da Universidade de Nalanda e o local onde viviam os maiores sábios e eruditos budistas. Marpa pretendia estudar e adquirir textos desconhecidos no Tibete, levá-los para casa e traduzi-los, estabelecendo-se, dessa maneira, como grande tradutor erudito. A viagem para Índia, naquele tempo e até muito recentemente, era uma longa e perigosa jornada. A família de Marpa e seus parentes idosos tentaram dissuadi-lo de realizá-la. Mas ele, muito determinado, pôs-se a caminho, acompanhado apenas de um amigo e colega de estudos.

Após uma difícil caminhada de alguns meses, os dois cruzaram os Himalaias e entraram na Índia, dirigindo-se a Bengala, onde se separaram, seguindo cada qual seu rumo. Ambos tinham as necessárias qualificações para o estudo da língua e da religião, e, sendo assim, decidiram procurar seus próprios mestres de acordo com as preferências de cada um. Antes de se separarem, combinaram de tornar a se encontrar para a viagem de regresso ao lar.

Enquanto viajava pelo Nepal, Marpa ouviu falar no mestre Naropa, homem de enorme fama. Naropa fora abade da Universidade de Nalanda, talvez o maior centro de estudos budistas que o mundo já conheceu. No ponto culminante de sua carreira, percebendo que entendia o sentido mas não aprendia o verdadeiro significado dos ensinamentos, abandonou o posto e saiu à procura de um guru. Durante doze anos, Naropa vivera dificuldades terríveis nas mãos de seu mestre Tilopa, até que, finalmente, atingiu a iluminação. Na ocasião em que Marpa ouviu falar a seu respeito, ele era considerado um dos maiores santos budistas que já tinham vivido. Marpa, naturalmente, partiu à sua procura.

Marpa encontrou Naropa vivendo pobremente em uma singela casa nas florestas de Bengala. Esperava encontrar o grande mestre vivendo em um ambiente religioso altamente desenvolvido e, por isso, sentiu-se um tanto decepcionado. Entretanto, estava um pouco confuso frente às surpresas que lhe proporcionava aquele país estranho e se dispôs a fazer algumas concessões, pensando que talvez fosse daquela maneira que viviam os mestres indianos. Além disso, a apreciação pela fama de Naropa pesou mais do que o desapontamento e Marpa, dando ao mestre a maior parte do seu ouro, solicitou-lhe ensinamentos. Explicou-lhe que era casado, sacerdote, erudito e lavrador do Tibete, e que não estava disposto a renunciar à vida que construíra para si, mas pretendia reunir ensinamentos que pudesse levar de volta ao Tibete, a fim de traduzi-los e, com eles, ganhar mais dinheiro. Naropa concordou sem dificuldade com as solicitações de Marpa, deu-lhe instruções e tudo correu da melhor maneira possível.

Depois de algum tempo, Marpa decidiu que já havia recebido ensinamentos suficientes para satisfazer seus propósitos e preparou-se para voltar. Dirigiu-se a uma estalagem em uma cidade grande, onde se reencontrou com seu companheiro de jornada. Sentaram-se os dois para comparar os resultados de seus esforços. Quando o amigo viu o que Marpa arrecadara, soltou uma gargalhada e lhe disse: “O que você traz aí não vale nada! Já temos esses ensinamentos no Tibete. Você deveria ter encontrado algo mais emocionante e raro. Eu encontrei ensinamentos fantásticos, que recebi de grandiosos mestres.”

Marpa, é claro, ficou extremamente frustrado e triste, depois de haver feito um percurso tão longo, com tamanhas dificuldades e despesas, de modo que decidiu voltar para junto de Naropa e tentar mais uma vez. Quando chegou à cabana de Naropa e pediu-lhe ensinamentos mais raros, mais exóticos e avançados, para a sua surpresa, Naropa lhe respondeu: “Sinto muito, mas você não pode receber de mim tais ensinamentos. Terá que recebê-los de outra pessoa, um homem chamado Kukuripa. A jornada é difícil, porque Kukuripa vive em uma ilha no meio de um lago venenoso. Mas é ele a pessoa que você terá que encontrar se quiser esses ensinamentos.”

A essa altura, Marpa já estava ficando desesperado, de forma que resolveu empreender a viagem. Além disso, se Kukuripa possuía ensinamentos que nem mesmo o grande Naropa podia lhe dar e vivia no meio de um lago venenoso, era evidente que teria de ser um mestre extraordinário, um grande místico.

Nessas condições, Marpa realizou a jornada, conseguindo atravessar o lago e chegar à ilha, onde começou a procurar Kukuripa. Ali, encontrou um velho

indiano que vivia no meio da sujeira e cercado de centenas de cadelas. A situação era estranhíssima, para dizer o mínimo, mas mesmo assim Marpa tentou falar com Kukuripa. Tudo o que obteve como resposta foram frases sem sentido. Kukuripa parecia estar dizendo apenas besteiras.

A situação havia se tornado quase insustentável. Além de não compreender uma única palavra do que lhe dizia Kukuripa, Marpa precisava estar constantemente em guarda contra as centenas de cadelas. Assim que conseguia fazer amizade com uma delas, outra latia e ameaçava mordê-lo. Finalmente, quase fora de si, Marpa desistiu de tudo, desistiu de tentar tomar notas, de tentar receber qualquer tipo de doutrina secreta. Nesse instante, Kukuripa começou a lhe falar com uma voz perfeitamente inteligível e coerente, as cadelas deixaram de atormentá-lo e Marpa recebeu os ensinamentos.

Depois de haver completado os estudos com Kukuripa, Marpa retornou mais uma vez a seu guru original, Naropa. E Naropa lhe disse: “Agora você precisa voltar ao Tibete e ensinar. Não basta que você receba ensinamentos teóricos. Você precisa passar por certas experiências de vida. Depois, poderá retornar e continuar os estudos.”

Marpa tornou a encontrar-se com o companheiro de buscas e, juntos, iniciaram a longa jornada de regresso ao Tibete. O companheiro de Marpa também estudara muito e os dois homens carregavam uma pilha de manuscritos. Enquanto viajavam, discutiam o que tinham aprendido. Não tardou para que Marpa se sentisse inquieto em relação ao amigo, que, cada vez mais inquisidor, tentava descobrir a todo custo os ensinamentos que Marpa obtivera. As conversas dos dois pareciam girar cada vez mais em torno desse assunto, até que, afinal, o companheiro de Marpa chegou à conclusão de que este obtivera ensinamentos mais valiosos do que ele e passou a sentir inveja. Enquanto atravessavam um rio em uma balsa, o colega de Marpa começou a queixar-se de que estava em uma posição incômoda, estorvado por toda a bagagem que ambos traziam. Trocou de posição na balsa, a fim de instalar-se de maneira um pouco mais confortável, e, ao fazê-lo, deu um jeito de atirar todos os manuscritos de Marpa ao rio. Marpa tentou desesperadamente recuperá-los, mas os manuscritos se perderam. Em um instante, todos os textos que ele tanto se esforçara para obter haviam desaparecido.

Foi portanto com um enorme sentimento de perda que Marpa retornou ao Tibete. Tinha inúmeras histórias para contar sobre suas viagens e estudos, mas nada sólido como prova de seus conhecimentos e experiências. Apesar disso, passou vários anos trabalhando e ensinando, até que, para a sua surpresa,

começou a compreender que os seus escritos lhe teriam sido inúteis, ainda que os tivesse resgatado. Enquanto estava na Índia, anotara apenas as partes dos ensinamentos que não compreendera. Não pusera por escrito os que faziam parte de sua própria experiência. Somente anos mais tarde veio a descobrir que os ensinamentos haviam realmente se tornado parte dele mesmo.

Com essa descoberta, Marpa perdeu todo o desejo de tirar proveito dos ensinamentos. Já não se preocupava em ganhar dinheiro ou prestígio e, em vez disso, sentia-se inspirado a atingir a iluminação. Então, juntou ouro em pó como oferenda a Naropa e mais uma vez seguiu em viagem à Índia. Desta vez, viajava ansioso para ver o guru e ávido por ensinamentos.

No entanto, o encontro seguinte de Marpa com Naropa foi muito diferente dos anteriores. Naropa parecia muito frio e impessoal, quase hostil, e as primeiras palavras que lhe dirigiu foram: “Prazer em vê-lo novamente. Quanto ouro você tem para pagar pelos meus ensinamentos?” Marpa levara uma grande quantidade de ouro, mas, querendo guardar algum para suas despesas e para a viagem de volta, abriu a bolsa e só deu a Naropa uma porção do que tinha. Naropa contemplou a oferta e disse: “Não, isto não basta. Preciso de mais ouro do que isto para ensiná-lo. Dê-me todo o seu ouro.” Marpa deu-lhe um pouco mais de ouro, mas nem assim Naropa se contentou, pediu-lhe todo o ouro e o diálogo prosseguiu dessa maneira, até que, finalmente, Naropa desatou a rir e disse: “Você acha que pode comprar meus ensinamentos com essa trapaça?” Nesse ponto, Marpa cedeu e entregou-lhe todo o ouro que levava. Para seu assombro, Naropa pegou as bolsas e pôs-se a atirar o pó de ouro no ar.

Marpa sentiu-se, de súbito, extremamente confuso e paranoico. Não podia compreender o que estava acontecendo. Trabalhara com afinco para ganhar aquele ouro, com o qual pretendia pagar os ensinamentos que tanto desejava. Naropa parecera indicar-lhe que precisava do ouro e que, em troca, o ensinaria. E, no entanto, estava jogando tudo fora! Então Naropa lhe disse: “Que necessidade tenho eu de ouro? O mundo inteiro é ouro para mim!”

Esse foi um grande momento de abertura para Marpa. E, abrindo-se, ele pôde receber os ensinamentos. Ele permaneceu com Naropa por muito tempo depois disso e recebeu um treinamento austero, mas não se limitou a ouvir os ensinamentos como fizera até então – foi preciso que ele os sentisse na própria pele. Teve que renunciar a tudo que possuía, não apenas ao que possuía materialmente, mas também ao que resguardava na mente. Foi um processo contínuo de abertura e entrega.

No caso de Milarepa, a situação se desenrolou de maneira muito diferente. Ele

era um camponês, muito menos instruído e sofisticado do que Marpa quando conheceu Naropa, e já havia praticado inúmeros crimes, inclusive o homicídio. Sentia-se miseravelmente infeliz, almejava a iluminação e estava disposto a pagar qualquer preço que Marpa lhe cobrasse. Assim, Marpa o obrigou a pagar em um nível literalmente físico. Ele fez Milarepa construir uma série de casas, uma depois da outra, e, após a completa edificação de cada uma delas, ordenava a Milarepa que derrubasse a casa e colocasse todas as pedras de volta no lugar onde as encontrara, para não estragar a paisagem. Cada vez que Marpa mandava Milarepa desmanchar uma casa, apresentava alguma desculpa absurda, como dizer que estava bêbado quando ordenara a construção ou afirmar que nunca a encomendara. E Milarepa, cada vez mais ansioso pelos ensinamentos, punha a casa abaixo e recomeçava.

Por fim, Marpa planejou uma torre de nove andares. Milarepa passou por um tremendo sofrimento físico para carregar as pedras e construir a casa, e, quando terminou, dirigiu-se a Marpa, rogando mais uma vez por ensinamentos. Contudo, Marpa lhe respondeu: “Você quer receber ensinamentos, assim, sem mais nem menos, só porque construiu essa torre para mim? Bem, receio que você ainda precise me dar um presente como pagamento pela iniciação.”

A essa altura, Milarepa não possuía coisa alguma, pois gastara todo o seu tempo e trabalho construindo torres. Mas Damema, esposa de Marpa, teve pena dele e lhe disse: “Essas torres que você construiu são um gesto maravilhoso de devoção e fé. Seguramente, meu marido não se incomodará se eu lhe der alguns sacos de cevada e um rolo de tecido como pagamento pela iniciação.” Assim, Milarepa levou a cevada e o tecido para o círculo de iniciação em que Marpa estava ensinando e ofereceu-os como gratificação, junto aos presentes dos outros estudantes. Marpa porém, ao reconhecer o presente, enfureceu-se e gritou com Milarepa: “Essas coisas são minhas, seu hipócrita! Você está tentando me enganar!” E o expulsou, literalmente a pontapés, do círculo de iniciação.

Nesse ponto, Milarepa perdeu toda e qualquer esperança de conseguir, um dia, que Marpa lhe oferecesse ensinamentos. Desesperado, decidiu suicidar-se e já estava prestes a dar cabo de sua vida quando Marpa o procurou, declarando que ele finalmente estava pronto para receber os ensinamentos.

O processo de receber ensinamentos depende de o aluno oferecer alguma coisa em troca – é necessário uma espécie de entrega psicológica, algum presente dessa natureza. Por essa razão, precisamos discutir a entrega, a abertura, a renúncia das expectativas, antes de podermos falar sobre o relacionamento entre mestre e aluno. É fundamental que você se entregue, que se abra, que se

apresente tal como é ao guru, em vez de tentar se apresentar como um aluno meritório. Pouco importa o quanto esteja disposto a pagar, quão correto é seu comportamento, quão inteligente você demonstra ser ao dizer a coisa certa ao seu mestre. Isso não é como realizar uma entrevista para conseguir um emprego nem como comprar um carro novo. Se você vai ou não conseguir o emprego depende de suas credenciais, do bom aspecto do seu traje, do bonito lustro que deu aos sapatos, do seu modo correto de falar, de suas boas maneiras. Se você estiver comprando um carro, tudo dependerá da quantia de dinheiro que tiver e do seu crédito na praça.

Porém, em se tratando de espiritualidade, algo mais é requerido. Já não é uma questão de concorrer a um emprego, de vestir-se bem a fim de impressionar o possível empregador. Esse tipo de engano não se aplica a uma entrevista com um guru, que enxerga nossas intenções. Ele achará engraçado se você se vestir especialmente para falar com ele. Gestos cativantes não se aplicam a essa situação – na verdade, isso é fútil. Precisamos assumir um compromisso verdadeiro de nos abrir perante o mestre, precisamos estar dispostos a desistir de todas as nossas ideias preconcebidas. Milarepa tinha a expectativa de que Marpa fosse um grande erudito e um santo, vestido à maneira iogue, cheio de rosários, recitando mantras, meditando. Em vez disso, encontrou-o trabalhando na fazenda, gerindo os trabalhadores e arando sua terra.

Receio que a palavra “guru” seja usada em demasia no Ocidente. Seria melhor se falássemos em “amigo espiritual”, uma vez que os ensinamentos enfatizam um encontro recíproco de duas mentes. É mais uma questão de comunicação mútua do que uma relação de amo e criado, entre um ser altamente evoluído e um ser miserável e confuso. No relacionamento entre amo e criado, o ser altamente evoluído pode dar a impressão de nem sequer estar sentado em seu assento, mas parecer flutuar, levitar, olhando de cima para nós. Sua voz é penetrante e permeia o espaço. Cada palavra, cada tosse, cada movimento que faz é um gesto de sabedoria. Mas isso é um sonho. O guru deveria ser um amigo que nos comunica e oferece suas qualidades, como Marpa fez com Milarepa e Naropa fez com Marpa. Este último oferecia sua qualidade de ser um iogue agricultor. Ele tinha sete filhos e esposa, tratava da fazenda, cultivando a terra e sustentando a si e a sua família. Tais atividades, entretanto, eram apenas uma parte corriqueira de sua vida. Ele cuidava dos discípulos como cuidava das colheitas e da família. Era um homem tão minucioso que era capaz de ser um mestre competente além de pai e lavrador competente, prestando atenção a cada pormenor de sua vida,. Não havia nem materialismo físico nem materialismo

espiritual no seu estilo de vida. Ele não enfatizava a espiritualidade nem ignorava a família ou a sua relação física com a terra. Se você não está envolvido nem espiritual e nem fisicamente com o materialismo, não há ênfase em nenhum extremo.

Tampouco vale a pena escolher alguém como guru simplesmente por ser famoso, renomado, ter publicado montes de livros e convertido milhares ou milhões de pessoas. O critério, no caso, seria se você é ou não de fato capaz de comunicar-se com a pessoa, direta e completamente. Quão imerso no autoengano você está? Se você realmente abrir-se com seu amigo espiritual, vocês com certeza trabalharão juntos. Você é capaz de falar com ele plena e devidamente? Ele sabe alguma coisa a seu respeito? E, a propósito, ele sabe alguma coisa a respeito dele mesmo? O guru é, de fato, capaz de enxergar através de suas máscaras, de comunicar-se com você adequada e diretamente? Na procura de um mestre, esses parecem ser os parâmetros, muito mais do que fama ou sabedoria.

Há uma história interessante de um grupo de pessoas que resolveu estudar sob a orientação de um grande mestre tibetano. Eles já tinham estudado um pouco com outros mestres, mas haviam se determinado a não poupar esforços para estudar com aquela pessoa em particular. Estavam todos muito ansiosos para tornarem-se seus alunos e, por isso, lhe solicitaram uma audiência. Mas o grande mestre não quis aceitar nenhum deles. “Só os aceitarei com uma condição”, disse ele. “Se estiverem dispostos a renunciar a seus mestres anteriores.” Todos lhe rogaram encarecidamente, declarando o quanto lhe eram devotados, o quão grande era a sua reputação e o quanto gostariam de estudar com ele. O mestre, porém, não quis aceitar nenhum, a menos que cumprissem a condição. Finalmente, todos, exceto um, decidiram renunciar aos mestres anteriores, com os quais, de fato, haviam aprendido muita coisa. O guru pareceu muito feliz quando eles assim fizeram e pediu que todos voltassem no dia seguinte. Mas, quando voltaram, ele lhes disse: “Compreendo a hipocrisia de vocês. Na próxima vez em que forem procurar um outro mestre, renunciarão a mim. Por isso, fora daqui!” E enxotou todos eles, menos aquela única pessoa que dava valor ao que aprendera antes. A pessoa que ele aceitou já não estava mais disposta a tramas mentirosas, nem a tentar agradar o guru simulando ser diferente do que era. Se você for fazer amizade com um mestre espiritual, terá de agir com simplicidade, abertamente, de modo que a comunicação se estabeleça entre iguais, em lugar de tentar conquistar-lhe a simpatia.

Para poder ser aceito pelo guru como amigo, você terá que abrir-se

completamente com ele. E para poder abrir-se, terá provavelmente que sujeitar-se a provas que lhe serão dadas por seu amigo espiritual e pelas situações da vida em geral, e todas elas assumirão a forma do desapontamento. Em alguma fase do processo, você duvidará que o amigo espiritual tenha qualquer sentimento, qualquer emoção em relação a você. Isso é lidar com a própria hipocrisia. A hipocrisia, o fingimento e a deformação básica do ego são extremamente duros, têm uma pele muito grossa. Tendemos a usar armaduras, uma em cima da outra. Essa hipocrisia é tão densa e multinivelada que, assim que retiramos uma camada da armadura, encontramos outra debaixo dela. Esperamos que não sejamos obrigados a nos despir completamente. Esperamos que o simples despojar de algumas camadas nos faça apresentáveis. Em seguida, aparecemos vestindo uma nova armadura com uma expressão fingida, mas o nosso amigo espiritual não usa nenhum tipo de armadura – é uma pessoa nua. Em comparação com sua nudez, estamos vestidos de cimento. A nossa armadura é tão grossa que o nosso amigo não consegue sentir a textura de nossa pele, de nossos corpos. Não pode nem sequer ver direito o nosso rosto. Há muitas histórias antigas sobre relações entre mestre e aluno em que este último precisava fazer longas viagens e suportar muitas dificuldades, até que sua fascinação e seus impulsos começassem a desgastar-se. Essa parece ser a questão: o impulso de procurar alguma coisa é, por si só, um bloqueio. Quando esse impulso começa a desgastar-se, a nossa nudez básica fundamental começa a aparecer e o encontro das duas mentes começa a ocorrer.

Já houve quem dissesse que a primeira fase do encontro com o amigo espiritual é como ir a um supermercado. Você está emocionado e sonha com todas as coisas diferentes que irá comprar: a riqueza do amigo espiritual e as coloridas qualidades de sua personalidade. A segunda fase do relacionamento é como comparecer a um tribunal como se você fosse um criminoso. Incapaz de satisfazer as exigências do seu amigo, você começa a sentir-se constrangido, ciente de que ele sabe tanto quanto você a respeito de você mesmo, o que é extremamente embaraçoso. A terceira fase, quando você vai ver o amigo espiritual é como estar vendo uma vaca que pasta feliz em um campo. Você apenas admira o seu sossego e a paisagem, e continua andando. Finalmente, a quarta fase é como passar por uma pedra na estrada. Você nem sequer a percebe, passa por ela e segue em frente.

No princípio, ocorre uma espécie de namoro com o guru, um caso de amor. O quanto você consegue atrair essa pessoa para você? Há uma tendência de querer estar mais perto de seu amigo espiritual, porque você realmente deseja aprender.

Você sente uma grande admiração por ele. Ao mesmo tempo porém, ele o assusta, o perturba. Ou a situação não corresponde às suas expectativas, ou há um sentimento embaraçoso que o leva a pensar: “Talvez eu não seja capaz de me abrir total e completamente.” Surge então um relacionamento de amor e ódio, como um processo de entrega e fuga. Em outras palavras, começamos a jogar um jogo: o jogo de querermos nos abrir, de querermos nos envolver em um caso de amor com o guru, e depois querer fugir dele. Se chegarmos demasiado perto do amigo espiritual, começaremos a nos sentir esmagados pelo poder dele. Como diz o antigo provérbio tibetano: “O guru é como o fogo. Se você se aproximar demais, você se queimará. Mas, se permanecer demasiado longe, não receberá calor suficiente.” Esse tipo de namoro acontece por parte do aluno. Ele tende a chegar perto demais do mestre, mas, ao fazê-lo, queima-se. À vista disso, deseja fugir de uma vez por todas.

Por fim, o relacionamento começa a tornar-se muito efetivo e sólido. Você começa a compreender que o desejo de estar perto e o desejo de estar longe do guru é simplesmente um jogo seu. Não tem relação alguma com a situação real, pois é apenas uma alucinação sua. O guru ou amigo espiritual está sempre lá, ardendo, como um fogo que nunca apaga. Você pode entrar ou não em jogos com ele, a escolha é sua.

A seguir, o relacionamento com o amigo espiritual começa a ficar muito criativo. Você aceita tanto estar completamente envolvido por ele, como estar distante dele. Se ele decidir representar o papel da água gelada, você o aceita. Se ele decidir representar o papel do fogo, você o aceita. Nada consegue abalar você e uma reconciliação acontece.

A fase seguinte é aquela em que, tendo aceitado tudo o que o amigo espiritual pode fazer, você começa a perder a própria inspiração, porque entregou-se completamente, desistiu completamente. Sente-se reduzido a um grãozinho de pó. É insignificante. Começa a achar que o único mundo que existe é o do seu amigo espiritual, o guru. Como se estivesse assistindo a um filme fascinante, tão emocionante que você passa a fazer parte dele. Já não há você, nem sala de cinema, nem poltronas, nem espectadores, nem amigos sentados a seu lado. O filme é tudo o que existe. Esse é o chamado “período lua de mel”, em que se veem todas as coisas como parte do ser central, o guru. Você não passa de uma pessoa inútil, insignificante, continuamente alimentada pelo grande e fascinante ser central. Toda vez que se sente fraco, cansado ou entediado, senta-se na sala do cinema e é entretido, enaltecido, rejuvenescido. Nesse ponto, destaca-se o fenômeno do culto à personalidade. O guru é a única pessoa que existe no

mundo, vivo e vibrante. O próprio significado de sua vida depende dele. Se você morrer, morrerá por ele. Se viver, sobreviverá por ele e será insignificante.

Esse caso de amor com o amigo espiritual, todavia, não dura para sempre. Mais cedo ou mais tarde, diminuirá de intensidade, e você terá que enfrentar sua própria situação de vida e sua própria psicologia. É como se você houvesse se casado e acabasse a lua de mel. Você não só toma consciência da pessoa amada como foco central de sua atenção, mas também começa a perceber o estilo de vida dessa pessoa. Começa reparando no que faz dessa pessoa um mestre, para além dos limites da individualidade e da personalidade. Dessa forma, o princípio da "universalidade do guru" entra igualmente em cena. Cada problema com que você se depara na vida é parte do seu casamento. Sempre que você vivencia dificuldades, ouve as palavras do guru. Esse é o ponto em que começa a conquistar a sua independência do guru enquanto amante, porque cada situação passa a ser uma expressão dos ensinamentos. Primeiro, você se entregou ao amigo espiritual. Depois, comunicou-se e jogou com ele. Agora, chegou ao estado de abertura completa. Como resultado dessa abertura, você começa a ver a qualidade do guru em cada situação da vida e a perceber que todas as situações da vida lhe oferecem a oportunidade de ser tão aberto quanto você é com o guru, de modo que todas as coisas podem transformar-se no guru.

Milarepa teve uma visão vívida do seu guru Marpa enquanto meditava em um retiro muito rigoroso no Vale da Joia da Pedra Vermelha. Enfraquecido pela fome e castigado pelos elementos, desmaiou enquanto tentava juntar paus de lenha fora da caverna. Quando voltou a si, olhou para o oriente e viu nuvens brancas na direção em que vivia Marpa. Com muita saudade, cantou uma canção de súplica, dizendo a Marpa o quanto ansiava por estar com ele. Então Marpa apareceu-lhe em uma visão, cavalgando um leão branco das neves, e lhe disse algo como: "O que aconteceu? Você passou por alguma espécie de crise neurótica? Você compreende o darma, por isso, continue a praticar meditação." Reconfortado, Milarepa voltou à caverna, a fim de meditar. Nesse ponto, sua confiança e dependência em relação a Marpa indicam que ele ainda não se liberara da noção do guru como amigo pessoal, como amigo individual.

Contudo, ao voltar para a caverna, encontrou-a cheia de demônios de olhos grandes como panelas e corpos do tamanho de polegares. Milarepa usou todos os tipos de artimanhas para obrigá-los a deixar de zombarias e provocações, mas eles não saíram até que Milarepa finalmente deixasse de lado as artimanhas, reconhecendo sua própria hipocrisia e cedendo à abertura. A partir desse ponto, observa-se uma enorme mudança no estilo de seus poemas, porque ele aprendera

a identificar-se com a qualidade universal do guru, ao invés de relacionar-se unicamente com Marpa enquanto indivíduo.

O amigo espiritual passa a fazer parte de nós, ao mesmo tempo em que continua a ser um indivíduo, uma pessoa externa. Como tal, o guru, tanto interno quanto externo, desempenha a importante função de penetrar nossas hipocrisias e expô-las. O guru pode ser uma pessoa que age como um espelho, refletindo-nos, ou ainda como a nossa própria inteligência básica, assumindo a forma de um amigo espiritual. Quando o guru interno começa a funcionar, não se pode mais fugir da exigência de abrir-se. A inteligência básica nos segue por toda parte – não se pode escapar da própria sombra. "O Grande Irmão está nos vigiando." Não são entidades externas que nos observam e assediam – nós mesmos nos assediamos. Nossa própria sombra nos assedia.

Podemos olhar para isso de duas maneiras diferentes. Podemos ver o guru como um fantasma, que nos assombra e zomba da nossa hipocrisia. Assim, poderia haver uma qualidade demoníaca em realizar o que somos. Por outro lado, há sempre a qualidade criativa do amigo espiritual, que também se torna parte de nós. A inteligência básica, continuamente presente nas situações da vida, é tão aguda e penetrante que, em determinada fase, não conseguimos nos livrar dela, ainda o desejemos. Às vezes, ela assume uma expressão severa, outras vezes, um sorriso inspirador. Segundo a tradição tântrica, não vemos o rosto do guru, mas vemos sua expressão o tempo todo. Seja sorrindo, sem graça ou franzindo o rosto com raiva, sua expressão faz parte de cada situação da vida. A inteligência básica, *tathagata-garbha*, natureza de buda, está sempre presente em toda experiência que a vida nos traz. Não há como escapar dela. Também diz-se nos ensinamentos: "É melhor não começar. Mas, se você começar, é melhor terminar." Por isso, é melhor que você só ponha os pés no caminho espiritual se precisar fazê-lo. Mas, depois que tiver posto os pés no caminho, depois que realmente o tiver feito, não pode voltar atrás. Não há jeito de escapar.

P: Tendo percorrido vários centros espirituais, tenho a impressão de que uma personalidade como a de Marpa deve ser um fenômeno muito perturbador para a maioria das pessoas intoxicadas com a busca espiritual. Eis um homem que parece não fazer nenhuma das coisas que, segundo o que todos dizem, nos levarão até lá. Ele não é ascético nem se abstém de coisa alguma. Trata dos negócios de todos os dias. É um ser humano normal e, no entanto, aparentemente, é um mestre de enorme capacidade. Foi Marpa o único a tirar o máximo proveito das possibilidades que se oferecem a um homem normal sem

passar pela enorme dor do ascetismo e da disciplina da purificação?

R: É claro que Marpa é um exemplo das possibilidades que nos são oferecidas. Sujeitou-se, todavia, a uma tremenda disciplina e a um árduo treinamento enquanto esteve na Índia. Estudando com afinco sob a orientação de mestres indianos, preparou o seu caminho. Porém, a minha opinião é que devemos compreender o verdadeiro significado das palavras “disciplina” e “ascetismo”. A ideia básica do ascetismo, ou seja, conduzir a vida de acordo com o darma, é ser fundamentalmente são. Se você acredita que levar uma vida comum é uma coisa mentalmente sadia, isso é darma. Ao mesmo tempo, você talvez ache que levar a vida de um iogue ascético, tal como a descrevem os textos, possa converter-se em uma expressão de insanidade. Tudo depende do indivíduo. Trata-se de saber o que é realmente são para você, qual seria a postura sólida, sadia e estável diante da vida. O Buda, por exemplo, não era um fanático religioso tentando agir de acordo com algum alto ideal. Limitava-se a lidar com as pessoas de maneira simples, aberta e muito sábia. A sabedoria vinha-lhe do bom senso transcendental. Seus ensinamentos eram sólidos e abertos.

A preocupação das pessoas com um conflito entre o religioso e o profano parece ser o problema. As pessoas acham dificílimo reconciliar a chamada “consciência mais elevada” com assuntos de ordem prática. Mas as categorias “mais alto” e “mais baixo”, “religioso” e “profano”, não parecem realmente relevantes para uma postura basicamente sã diante da vida.

Marpa era uma pessoa comum, preocupada em viver cada pormenor de sua vida. Nunca tentou ser alguém especial. Quando perdia a cabeça, simplesmente a perdia e chegava às vias de fato. Ele simplesmente o fazia. Nunca atuava ou fingia. Os fanáticos religiosos, por outro lado, estão sempre tentando viver de acordo com algum modelo de como tudo deveria ser. Tentam conquistar as pessoas apresentando-se com muita força e intensidade, como se fossem totalmente puros e bons. A meu ver, todavia, a tentativa de provar que somos bons indica um medo qualquer. Marpa, no entanto, nada tinha a provar. Era apenas um respeitável cidadão comum, mentalmente sadio e, ao mesmo tempo, uma pessoa muito iluminada. De fato, é o pai de toda a linhagem Kagyü, da qual emanam todos os ensinamentos que estamos estudando e praticando.

P: Existe um dito zen: “A princípio as montanhas são montanhas e os ribeirões são ribeirões. Depois as montanhas já não são montanhas e os ribeirões já não são ribeirões. Mas, no fim, as montanhas voltam a ser montanhas e os

ribeirões voltam a ser ribeirões.” Pois bem, não estamos todos na fase em que as montanhas já não são montanhas e os córregos já não são córregos? Todavia, você dá destaque à qualidade de ser comum. Mas não temos que passar por esse período “incomum” antes de podermos ser realmente comuns?

R: Marpa ficou muito transtornado quando seu filho morreu, e um de seus discípulos perguntou: “O senhor costumava dizer que tudo é ilusão. O que me diz da morte de seu filho? Não é ilusão?” E Marpa replicou: “É verdade, a morte de meu filho é uma superilusão.”

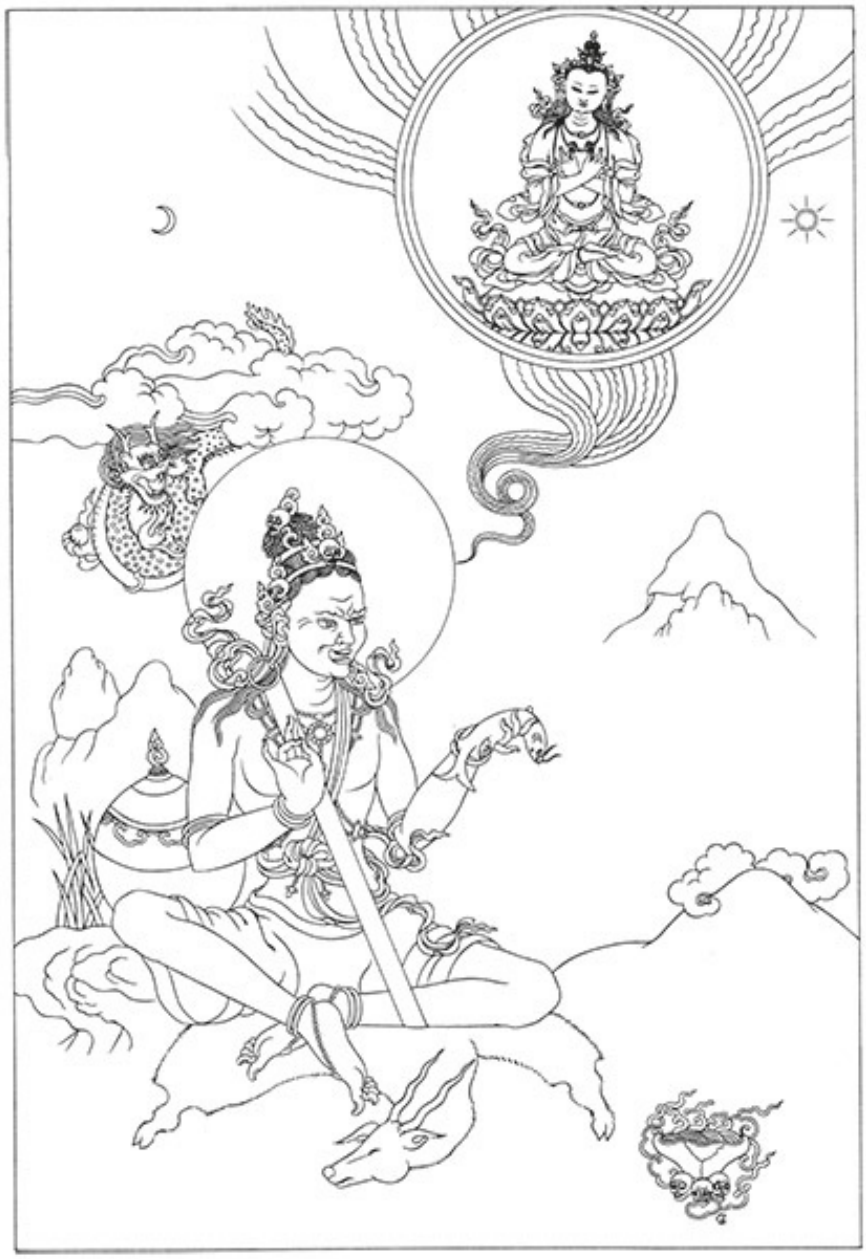
Quando experimentamos pela primeira vez o sentido de ser verdadeiramente comum, esta experiência é extraordinariamente comum. De tal modo que podemos dizer que as montanhas já não são mais montanhas, assim como os córregos já não são mais córregos, justamente porque os vemos tão comuns, tão precisos, “assim como são”. Essa extraordinária qualidade de ser deriva da experiência da descoberta. Porém, finalmente, essa qualidade de ser supercomum, essa precisão, converte-se em um acontecimento cotidiano, alguma coisa que vive conosco o tempo todo, realmente comum, e aí voltamos ao ponto onde começamos: as montanhas são montanhas e os córregos são córregos. Então podemos relaxar.

P: Como tiramos a armadura? Como nos abrimos?

R: Não se trata do como fazê-lo. Não existe ritual, nem cerimônia, nem fórmula de abertura. O primeiro obstáculo é a própria pergunta: “Como?” Se não nos interrogarmos, se não nos observarmos, simplesmente o faremos. Não pensamos em como vamos vomitar – vomitamos. Não há tempo para pensar – a coisa acontece. Se estivermos muito tensos, sentiremos uma dor tremenda e não seremos capazes de vomitar direito. Tentaremos engolir de novo, tentaremos lutar contra o mal-estar. Precisamos aprender a relaxar quando estamos doentes.

P: Quando as situações da vida começam a se transformar em nosso guru, tem importância a forma que a situação assume? Tem importância a situação em que nos encontramos?

R: Não temos escolha. O que quer que aconteça é uma expressão do guru. A situação pode ser de dor ou de inspiração, mas a dor e o prazer são a mesma coisa nessa abertura de ver a situação como guru.



Iniciação

A maior parte das pessoas que vieram estudar comigo o fizeram porque ouviram falar de mim como pessoa, de minha reputação como mestre de meditação e lama tibetano. Mas quantas teriam vindo se houvéssemos nos encontrado por acaso na rua ou nos conhecido em um restaurante? Pouquíssimas ficariam inspiradas a estudar budismo e meditação em virtude de um encontro desses. Ao contrário, as pessoas parecem inspirar-se no fato de eu ser um mestre de meditação vindo do exótico Tibete e ser a 11ª reencarnação do Trungpa Tulku.

Desse modo, as pessoas vêm e buscam iniciação por meu intermédio, buscam iniciação nos ensinamentos budistas e na sanga, a comunidade dos meditadores que seguem o caminho. Mas o que realmente significa essa iniciação? Existe uma longa e grande tradição de transmissão da sabedoria da linhagem budista de uma geração de meditadores à seguinte, e essa transmissão está ligada à iniciação. Mas em que consiste tudo isso?

Acho que vale a pena ser um pouco desconfiado a esse respeito. As pessoas gostariam de receber iniciação, gostariam de entrar para o clube, receber um título, adquirir sabedoria. Pessoalmente, não me agrada manipular as fraquezas dos outros, manipular seu desejo de conseguir alguma coisa de extraordinário. Certas pessoas compram uma tela de Picasso simplesmente pelo nome do artista. Pagam milhares de dólares, sem considerar se o que estão comprando tem algum valor como arte. Estão comprando as credenciais do quadro, o nome, estão aceitando reputação e “diz-que-diz” como garantia de mérito artístico. Não há muita inteligência em um ato desses.

Ou alguém poderá entrar para um clube, iniciar-se em uma determinada organização por se sentir miserável, sem valor. O grupo é pródigo e rico, e a pessoa quer alguém que a alimente. Ela é alimentada e engorda, como esperava

que acontecesse. Mas e daí? Quem está iludindo quem? O mestre, ou guru, está se iludindo, inflando o seu ego? “Tenho um grande rebanho de seguidores que foram iniciados.” Ou ele está iludindo os seus discípulos, levando-os a pensar que se tornaram mais sábios, mais espirituais, simplesmente porque se comprometeram com a organização e receberam o rótulo de monge, iogue ou outro título qualquer? Há muitos títulos diferentes que se pode receber. Será que esses nomes, essas credenciais, nos trazem algum benefício verdadeiro? Será que trazem mesmo? Vamos encarar os fatos: meia hora de cerimônia não nos leva à etapa seguinte da iluminação. Pessoalmente, tenho imensa devoção à linhagem budista e ao poder dos ensinamentos, e confio profundamente neles, mas não de um modo simplista.

Precisamos nos aproximar da espiritualidade com um tipo de inteligência firme. Se formos ouvir um mestre falar, não devemos permitir que sua reputação e seu carisma nos arrebatem – devemos, sim, vivenciar adequadamente cada palavra da palestra ou cada aspecto da técnica de meditação que está sendo ensinada. Precisamos estabelecer uma relação clara e inteligente com os ensinamentos e com o homem que está ensinando. Essa inteligência não tem nada a ver com emotividade ou com a romantização do guru. Não tem nada a ver com a aceitação ingênua de credenciais que impressionam nem se trata de ingressarmos em um clube através do qual possamos enriquecer.

Tampouco trata-se de encontrar um guru sábio, de quem possamos comprar ou roubar sabedoria. A verdadeira iniciação implica lidar honesta e diretamente com o nosso amigo espiritual e com nós mesmos. Assim sendo, precisamos fazer algum esforço para nos expor e expor os nossos autoenganos. Temos que nos entregar, e expor a qualidade nua e crua do nosso ego.

O equivalente em sânscrito para “iniciação” é abhisheka, que significa “regar”, “verter”, “ungir”. E para se verter, é preciso que haja um vaso onde o líquido vertido possa se derramar. Se nos comprometemos realmente, abrindo-nos para nosso amigo espiritual de maneira apropriada e completa e transformando-nos em um vaso capaz de receber a comunicação do mestre, então ele também se abrirá e a iniciação ocorrerá. Esse é o significado de abhisheka ou “o encontro de duas mentes”, a do mestre e a do discípulo.

Essa abertura não envolve bajulação nem tentar agradar ou impressionar nosso amigo espiritual. A situação é semelhante àquela em que um médico, percebendo que há algo de errado com você, tira-o de casa, se necessário à força, e submete-o a uma operação sem anestesia. Você talvez ache esse tipo de tratamento um pouco violento e doloroso demais, mas depois começa a

compreender o quanto a verdadeira comunicação – o estar em contato com a vida – custa.

Doações em dinheiro a uma causa espiritual, contribuições em trabalho físico, envolvimento com determinado guru – nada disso significa necessariamente que nos comprometemos com a abertura. É mais provável que esses compromissos sejam simples meios de provar que nos juntamos ao lado "certo". O guru parece ser uma pessoa sábia. Sabe o que está fazendo e nós gostaríamos de ficar do seu lado, do lado seguro, do lado bom, a fim de garantirmos o nosso bem-estar e o nosso êxito. Mas, uma vez que nos apegamos ao seu lado, ao lado da sanidade, da estabilidade, da sabedoria, descobrimos, para nossa surpresa, que não conseguimos alcançar segurança alguma para nós mesmos, porque só comprometemos a nossa fachada, o nosso rosto, a nossa armadura. Não comprometemos a nós mesmos, não nos comprometemos por completo.

Então, somos obrigados a baixar a guarda. Para nosso horror, descobrimos que não há lugar para onde correr. Somos surpreendi-dos no ato de nos esconder atrás de uma fachada, ficamos expostos por todos os lados; o enchimento e a armadura que usávamos nos são arrancados. Não há mais lugar onde nos esconder. Chocante! Tudo é revelado: nosso mesquinho fingimento e egoísmo. A essa altura, poderemos compreender que nossas tentativas desajeitadas de usar uma máscara sempre foram sem sentido.

Ainda assim, procuramos racionalizar, para satisfação do ego, essa situação penosa, tentando encontrar algum modo de nos pro-teger, de explicar nossa difícil situação. Olhamos para ela deste e daquele ângulo, e nossa mente se põe extremamente ocupada. O ego é muito profissional, espantosamente eficiente à sua maneira. Quando pensamos estar trabalhando no processo de ir adiante ao tentar nos esvaziar, surpreendemo-nos caminhando para trás, tentando nos sentir seguros, nos preencher. E a confusão continua e se intensifica até descobrirmos, afinal, que estamos completamente perdidos, que perdemos o chão, que não há ponto de partida, nem meio, nem fim, já que a nossa mente vem sendo soterrada por nossos próprios mecanismos de defesa. Nessas circunstâncias, parece que a única alternativa é nos rendermos e deixarmos as coisas serem como são. Nossas ideias engenhosas e nossas soluções astutas não nos ajudam, porque somos invadidos por um número excessivo de ideias – não sabemos quais delas escolher nem quais irão nos proporcionar uma melhor maneira de nos trabalhar. Nossa mente encontra-se superpovoada por sugestões extraordinárias, inteligentes, lógicas, científicas e sagazes. Mas, por alguma razão, o número é grande demais e não sabemos que sugestão seguir.

Assim, finalmente, talvez possamos abrir mão de todas essas complicações e deixar algum espaço. Talvez possamos simplesmente desistir. Esse é o momento em que abhisheka – o ato de regar e verter – realmente acontece, uma vez que estamos abertos e abandonamos de fato toda tentativa de fazer alguma coisa. Desistimos de todo afã e sobrecarga. Por fim, somos forçados a realmente parar de forma apropriada, o que é um acontecimento raro para nós.

Temos muitos diferentes mecanismos de defesa, moldados por conhecimentos que recebemos, leituras que fizemos, experiências por que passamos, sonhos que sonhamos. Finalmente, porém, começamos a questionar o que realmente significa a espiritualidade. É simplesmente uma questão de tentar ser religioso, devoto e bondoso? É tentar saber mais do que os outros, tentar aprender mais sobre o significado da vida? O que significa realmente a espiritualidade? As teorias e as doutrinas conhecidas da igreja de nossa família estiveram sempre à nossa disposição, mas, por algum motivo, não são essas as respostas que procuramos. Elas são um tanto ineficazes, um tanto inaplicáveis. Dessa maneira, nos afastamos das doutrinas e dogmas da religião em que nascemos.

Podemos concluir que a espiritualidade é algo muito emocionante e colorido. É uma questão de explorarmos a nós mesmos segundo a tradição de alguma seita ou religião exótica e diferente. Adotamos outro gênero de espiritualidade, portando-nos de um certo modo, tentando modificar nosso tom de voz, nossos hábitos alimentares, nosso comportamento em geral. Mas, depois de algum tempo, essas tentativas artificiais de sermos espirituais começam a parecer desajeitadas e óbvias demais, familiares demais. Gostaríamos que esses padrões de comportamento se tornassem habituais, uma segunda natureza, mas, por alguma razão, eles não se transformaram completamente em uma parte de nós. Por mais que desejemos que esses padrões de comportamento “iluminado” passem a ser uma parte natural da nossa constituição, a neurose continua presente em nossa mente. Começamos a nos perguntar: “Se tenho agido de acordo com as sagradas escrituras de tal e tal tradição, como é que isso foi acontecer? Deve ter sido consequência da minha confusão, naturalmente. Mas o que eu faço agora?” A confusão persiste, apesar de seguirmos fielmente as escrituras. A neurose e o descontentamento continuam. Nada realmente se encaixa – não estabelecemos uma ligação com os ensinamentos.

A essa altura, precisamos efetivamente do “encontro de duas mentes”. Sem abhisheka, nossas tentativas de atingir a espiritualidade resultarão apenas em uma imensa coleção espiritual e não em uma verdadeira entrega. Temos colecionado diferentes padrões de comportamento, diferentes maneiras de falar,

de vestir, de pensar, modos de agir totalmente diferentes. E tudo isso não passa de uma coleção que tentamos impor a nós mesmos.

Abhisheka, a verdadeira iniciação, nasce da entrega. Abrimo-nos para a situação tal e qual ela é, e depois estabelecemos uma comunicação real com o mestre. De qualquer modo, o guru já está ali conosco em um estado de abertura e, se nos abrirmos, se estivermos dispostos a renunciar às nossas coleções, a iniciação acontecerá. Nenhuma cerimônia "sagrada" se faz necessária. De fato, considerar a iniciação "sagrada" é provavelmente uma sedução a que os budistas chamam de "filhas de Mara". Mara, que representa a tendência neurótica da mente, o estado desequilibrado do ser, manda suas filhas nos seduzirem. Quando as filhas de Mara participam de uma iniciação em que o encontro de duas mentes está de fato ocorrendo, elas dizem: "Você se sente sereno? Isso é porque você está recebendo uma instrução espiritual, porque algo espiritual está acontecendo com você, algo sagrado." Elas têm vozes muito suaves, trazem uma linda e encantadora mensagem e nos seduzem, induzindo-nos a pensar que a comunicação, que o encontro das duas mentes, é uma coisa fantástica. Então começamos a gerar novos padrões samsáricos da mente. Isso se parece com a ideia cristã de morder a maçã – é a tentação. Quando consideramos abhisheka sagrado, a precisão e a incisividade começam imediatamente a desaparecer, porque nós começamos a avaliar. Ouvimos as vozes das filhas de Mara dando-nos parabéns por havermos conseguido fazer uma coisa tão sagrada. Elas dançam à nossa volta e tocam música a pretexto de honrar-nos nesse momento cerimonial.

Na verdade, o encontro de duas mentes ocorre de maneira muito natural. Tanto o instrutor quanto o aluno se encontram em um estado de abertura no qual ambos compreendem que a abertura é a coisa mais insignificante do mundo.

É totalmente insignificante, realmente ordinário, absolutamente nada. Quando somos capazes de ver a nós mesmos e ao mundo dessa maneira, a transmissão começa a ocorrer de forma direta. A tradição tibetana chama esse modo de ver as coisas de "mente comum", thamal-gyi-shépa. É a coisa mais insignificante de todas, a abertura completa, a ausência de qualquer espécie de arrecadação ou avaliação. Poderíamos dizer que essa insignificância é muito significativa, que esse estado ordinário é verdadeiramente extraordinário. Mas isso não seria mais do que outra sedução tecida pelas filhas de Mara. Por fim, precisamos desistir de tentar ser alguma coisa especial.

P: Parece que não consigo desistir de tentar me sentir seguro. O que devo

fazer?

R: Você quer tanto se sentir seguro que a ideia de tentar não se sentir seguro se converteu em um jogo, em uma grande piada, em um modo de se sentir seguro. Você está preocupado em se observar, e se observar observando-se, e se observar observando o ato de observar-se. E assim por diante – não tem fim. É um fenômeno bastante comum.

O que se faz realmente necessário é deixarmos completamente de nos importar, é deixarmos completamente de lado essa história toda. As complicações que vão se sobrepondo, construindo um finíssimo detector de mentiras e também um detector para o detector de mentiras. Essas estruturas complexas têm que ser eliminadas. Você tenta ter segurança e, tendo alcançado segurança, tenta assegurá-la também. Essas fortificações podem se estender por um império infinito. Talvez tenhamos somente um castelo pequenino, mas o raio de ação da nossa proteção pode ser tão extenso a ponto de cobrir toda a terra. Se você quer ter segurança total não há, literalmente, limite para os esforços que pode empreender.

Portanto, é necessário largar mão da ideia de segurança completamente e ver a ironia das nossas tentativas de nos assegurarmos, a ironia da nossa estrutura sobreposta de auto-proteções. Temos que abandonar o observador do observador do observador. E, para fazê-lo, temos que deixar de lado o primeiro observador, a própria intenção de proteção.

P: Não sei que nacionalidade citar, mas creio que, se fôssemos indianos, por exemplo, você não falaria conosco dessa maneira, falaria? Quero dizer, é por sermos americanos e estarmos tão empenhados em fazer coisas que você precisa falar conosco dessa maneira. Se fôssemos dados a não fazer coisa alguma, a ficarmos sentados por aí, você não falaria conosco assim.

R: Eis aí um ponto muito interessante. Eu acredito que o estilo em que os ensinamentos são apresentados depende do quanto aquela audiência específica está envolvida com a agitação materialista. Os Estados Unidos atingiram um nível extremamente sofisticado de materialismo físico. Todavia, a possibilidade de um envolvimento com esse tipo de agitação não se limita aos americanos – é mundial, global. Se a Índia chegar ao estágio de desenvolvimento econômico que os Estados Unidos atingiram, em que as pessoas conquistaram e se desiludiram com o materialismo físico, os hindus virão assistir a uma palestra

como esta. Nos dias de hoje, não acredito que haja público para esse gênero de palestra, exceto no Ocidente, porque as pessoas nos outros lugares ainda não estão suficientemente cansadas da agitação do materialismo físico. Ainda estão guardando dinheiro para comprar bicicletas, enquanto não podem comprar automóveis.

AUTOENGANO

O autoengano é um problema constante quando avançamos por um caminho espiritual. O ego está sempre tentando alcançar a espiritualidade. É como se quiséssemos assistir ao nosso próprio funeral. Por exemplo, no começo podemos nos aproximar de nosso amigo espiritual com a esperança de conseguir dele alguma coisa maravilhosa. A essa aproximação dá-se o nome de "caça ao guru", tradicionalmente comparada à caça ao veado almiscareiro. O caçador persegue o veado, mata-o e dele retira o almíscar. Poderíamos adotar essa atitude para com o guru e a espiritualidade, mas isso não passaria de autoengano. Nada teria a ver com uma abertura ou entrega verdadeira.

Podemos também supor, erroneamente, que a iniciação signifique transplante, a transplantação do poder espiritual dos ensinamentos do coração do guru para o nosso. Essa mentalidade considera os ensinamentos como algo estranho a nós. É semelhante à ideia de transplantar um coração de verdade ou mesmo uma cabeça. Transplanta-se em nós um elemento estranho, proveniente de fora do nosso corpo. Podemos ficar inclinados a avaliar esse possível transplante. Talvez a nossa velha cabeça não sirva mais, talvez deva ser jogada no lixo. Merecemos uma cabeça melhor, nova, uma cabeça mais inteligente e cheia de massa cinzenta. Estamos tão preocupados com o que vamos conseguir através dessa possível operação que nos esquecemos do médico que irá realizá-la. Será que paramos para estabelecer uma relação com o nosso médico? Ele é competente? A cabeça que escolhemos é mesmo adequada? Não teria o médico alguma coisa a dizer a respeito da cabeça que escolhemos? Talvez nosso corpo rejeite essa cabeça. Estamos tão envolvidos com aquilo que pensamos conseguir que ignoramos o que está de fato acontecendo, a nossa relação com o médico, a nossa doença, o que essa nova cabeça realmente é.

Essa atitude para com o processo de iniciação é muito romântica e nem um

pouco válida. Por isso, necessitamos de alguém que esteja pessoalmente interessado em nós como realmente somos, necessitamos de uma pessoa que represente o papel de espelho. Toda vez que estivermos envolvidos com algum tipo de autoengano, é preciso que o processo todo seja revelado, aberto. Qualquer atitude de apego deve ser exposta.

A verdadeira iniciação dá-se pelo encontro de duas mentes. É uma questão de sermos o que efetivamente somos e nos relacionarmos com um amigo ou amiga espiritual tal como ele ou ela é. Essa é a verdadeira situação em que a iniciação pode ocorrer, porque a ideia de nos submetermos a uma operação e nos modificarmos de maneira fundamental é completamente irreal. Na verdade, ninguém pode modificar a nossa personalidade de maneira absoluta. Ninguém pode virar-nos completamente de ponta-cabeça ou pelo avesso. Temos que usar o material existente, o que já está aí. Precisamos aceitar-nos como somos e não como gostaríamos de ser, o que significa renunciar ao autoengano e ao faz de conta. Toda nossa constituição, as características de nossa personalidade, precisam ser reconhecidas, aceitas; depois talvez possamos encontrar alguma inspiração.

Nesse momento, se manifestarmos disposição para trabalhar com nosso médico, internando-nos em um hospital, o médico, de sua parte, colocará à nossa disposição um quarto e tudo mais que se fizer necessário. Assim, ambos os lados estarão criando uma situação de comunicação aberta, que é o significado fundamental do encontro de duas mentes. Esse é o verdadeiro modo de unir a bênção, ou adhishthana, a essência espiritual do guru, à nossa própria essência espiritual. O mestre exterior, o guru, abre-se e, porque o discípulo também está aberto, porque está “desperto”, verifica-se o encontro dos dois elementos, que são idênticos. Esse é o verdadeiro significado de abhisheka, da iniciação. Não se trata de entrarmos para um clube ou fazermos parte de um rebanho. Não se trata de sermos uma ovelha com as iniciais do dono marcadas no traseiro.

Agora podemos examinar o que vem depois de abhisheka. Com a experiência do encontro de duas mentes, estabelecemos uma comunicação verdadeira com nosso amigo espiritual. Não apenas nos abrimos, mas também vivenciamos – como um clarão – uma súbita intuição, um entendimento instantâneo de parte dos ensinamentos. O mestre criou a situação, nós experimentamos o clarão e tudo parece muito bem.

A princípio, ficamos muito entusiasmados – tudo é belo. Podemos verificar que nos sentimos eufóricos e animados por vários dias. Até parece que já atingimos o nível do estado búdico. Nenhuma preocupação mundana nos

incomoda, tudo transcorre sem nenhum empecilho, a meditação instantânea ocorre o tempo todo. É uma experiência contínua do nosso momento de abertura com o guru. Isso é muito comum. A essa altura, muitas pessoas talvez achem que já não precisam trabalhar com o amigo espiritual, que até podem deixá-lo, ir embora. Ouvi inúmeras histórias de casos assim, acontecidos no Oriente: estudantes que encontraram um mestre, receberam uma experiência instantânea de iluminação e depois se foram. Eles tentavam preservar a experiência, mas, à medida que o tempo passava, ela se tornava uma simples lembrança, palavras e ideias que eles repetiam a si mesmos.

É bem possível que sua primeira reação depois de uma experiência dessa natureza seja a de escrevê-la em um diário, explicando em palavras tudo o que aconteceu. Você tenta fixar-se firmemente à experiência por meio de escritos e memórias, por meio de comentários feitos a outras pessoas ou conversas com pessoas que o viram passar pela experiência.

Ou pode ser que uma pessoa vá ao Oriente, tenha esse tipo de experiência e, em seguida, volte para o Ocidente. Os amigos dessa pessoa talvez a achem tremendamente mudada. Ela pode parecer mais calma, tranquila, sábia. Muita gente talvez peça a essa pessoa ajuda e conselhos para seus problemas pessoais, peça uma opinião sobre a experiência deles com a espiritualidade. No começo, o modo como a pessoa ajuda os outros é autêntico, relacionando os problemas deles com sua própria experiência no Oriente, contando belas e genuínas histórias do que lhe aconteceu. Isso poderia lhes servir de grande inspiração.

Mas em um dado momento desse tipo de situação, alguma coisa tende a se desencaminhar. A lembrança daquele súbito clarão, da visão penetrante que a pessoa experimentou, perde intensidade, não dura, porque ela considera essa experiência como externa a si mesma. Sente que teve uma súbita vivência do estado desperto da mente e que ela pertence à categoria das coisas sagradas, da experiência espiritual. A pessoa atribui grande valor à experiência, e depois a relata ao mundo corriqueiro e familiar de sua terra natal, a seus inimigos e amigos, pais e parentes, a todos com quem se relaciona e os quais, agora, pensa ter transcendido e superado. Acontece, porém, que nesse momento a experiência já não está mais com quem a viveu. Só resta uma lembrança. E, no entanto, tendo proclamado sua experiência e conhecimento aos outros, a pessoa evidentementenão pode voltar atrás e afirmar que o que disse nesse momento era falso. Não pode fazer isso de maneira alguma, seria humilhante demais. Além disso, ainda tem fé na experiência, acredita que de fato algo profundo aconteceu. No entanto, infelizmente, a experiência já não se acha presente no momento

atual, porque foi usada e avaliada.

De modo geral, o que acontece é que, logo depois de nos abrirmos, de termos o “clarão”, no momento seguinte, percebemos que estamos abertos e a ideia de avaliação aparece subitamente. “Oba! Fantástico! Tenho que pegar isso, tenho que capturar e conservar isso, porque é uma experiência muito rara e valiosa.” Tentamos nos agarrar a ela e os problemas começam daí – de considerar a verdadeira experiência da abertura como algo valioso. Tão logo tentamos capturará-la, toda uma série de reações em cadeia se inicia.

Se consideramos alguma coisa valiosa e extraordinária, ela então se tornará algo separado de nós. Não consideramos valiosos nossos olhos, nosso corpo, nossas mãos ou nossa cabeça, por exemplo, porque sabemos que fazem parte de nós. É evidente que se perdêssemos qualquer um deles, nossa reação automática seria a de que perdemos uma coisa valiosíssima: “Perdi minha cabeça, perdi meu braço, é impossível substituí-los!” Só então compreenderíamos que são coisas valiosas. Quando alguma coisa nos é tirada, temos a oportunidade de compreender que ela é valiosa. Mas quando a temos conosco o tempo todo, quando ela faz parte de nossa constituição, não somos capazes de valorizá-la particularmente – ela apenas está aí. A avaliação decorre do medo de ficarmos separados e esse medo é precisamente o que nos mantém separados. Consideramos extraordinariamente importante qualquer inspiração repentina porque receamos perdê-la. Nesse ponto exato, nesse exato momento, o autoengano entra em cena. Em outras palavras, perdemos a fé na experiência da abertura e em sua relação conosco.

De alguma forma, perdemos a unidade da abertura e daquilo que somos. A abertura passou a ser uma coisa separada e começamos a fazer um jogo. É evidente que não podemos dizer que perdemos a abertura. “Eu costumava tê-la, mas a perdi.” Não podemos dizer isso, porque iria destruir nosso status de pessoa realizada. Portanto, o papel do autoengano consiste em recontar histórias. Preferimos contar histórias a experimentar realmente a abertura, porque as histórias são muito vívidas e nos entretêm. “Quando eu estava com o meu guru, aconteceu isto e aquilo, ele me disse tal e tal coisa, e abriu-me desta e daquela maneira etc.” Nesse caso, o autoengano significa tentar recriar reiteradamente uma experiência passada, em vez de vivenciar de fato a experiência no momento presente. Para viver a experiência agora, teríamos que desistir da avaliação, da maravilha que foi o clarão, pois é essa lembrança que a mantém à distância. Se tivéssemos a experiência continuamente, ela pareceria bastante corriqueira, e é esse fato que não somos capazes de aceitar. “Se ao menos eu pudesse ter outra

vez aquela maravilhosa experiência da abertura!” É assim que nos conservamos ocupados em não ter a experiência: recordando-a. Esse é o jogo do autoengano.

O autoengano necessita da ideia da avaliação bem como de uma memória de longo alcance. Pensando no que passou, sentimo-nos nostálgicos e comprazemo-nos com nossas recordações, embora não saibamos onde estamos neste exato momento. Lembramo-nos dos “bons tempos”, “aqueles dias bons do passado”. Não permitimos em absoluto que a depressão venha à tona – não queremos aceitar a suspeita de que perdemos contato com alguma coisa. Toda vez que surge a possibilidade de uma depressão e um sentimento de perda ameaça aparecer, a natureza defensiva do ego imediatamente traz à mente lembranças e palavras que ouvimos no passado, a fim de nos confortar. Desse modo, o ego fica continuamente à procura de inspiração, sem raízes no presente – é um contínuo voltar para trás. Essa é a ação mais complicada do autoengano: não deixamos, de maneira nenhuma, que a depressão chegue a existir. “Visto que recebi bênçãos tão grandes e tive a sorte de passar por essas maravilhosas experiências espirituais, como eu posso dizer que estou deprimido? Impossível, não há lugar para a depressão.”

Conta-se uma história a respeito do grande mestre tibetano Marpa. Quando Marpa encontrou-se pela primeira vez com seu próprio mestre, Naropa, este criou um altar que, segundo ele, era a corporificação da sabedoria de um determinado heruka. Como tanto o santuário quanto Naropa dispunham de energia espiritual e poderes enormes, Naropa perguntou a Marpa diante de qual dos dois iria prostrar-se a fim de experimentar a súbita compreensão da iluminação. Sendo Marpa um estudioso, refletiu que o guru vivia na carne, em um corpo humano comum, ao passo que sua criação, o altar, era um corpo puro de sabedoria, nada tendo a ver com a imperfeição humana. Assim, Marpa prostrou-se diante do santuário. Naropa então lhe disse: “Receio que sua inspiração vá desaparecer. Você fez a escolha errada. Este santuário é criação minha e, sem mim, nem estaria aqui. A questão do corpo humano versus corpo de sabedoria é irrelevante. A grande exibição da mandala foi meramente criação minha.”

Essa história ilustra o princípio do sonho, da esperança, do desejo, como autoengano. Enquanto você olhar para si mesmo ou para qualquer parte de sua experiência como “o sonho que virou realidade”, estará envolvido com o autoengano. O autoengano parece depender sempre do mundo dos sonhos, porque você preferiria ver o que ainda não viu a ver o que está vendo agora. Não aceita que o que está aqui agora é o que é nem está disposto a continuar com a

situação do jeito que está. Assim, o autoengano sempre se manifesta sob a forma de tentativas de criar ou recriar um mundo sonhado, a nostalgia da experiência de sonhar. Simplesmente trabalhar com os fatos da vida é o oposto do autoengano.

Se alguém busca qualquer tipo de bem-aventurança ou alegria, a concretização do que imagina e sonha, estará sujeito ao fracasso e à depressão. Tudo se resume a isto: o medo da separação, a esperança de alcançar a união, não são simplesmente manifestações ou ações do ego ou do autoengano, como se o ego fosse, de algum modo, uma coisa real que praticasse determinadas ações. O ego são as ações, os eventos mentais. O ego é o medo de perder a abertura, o medo de perder o estado não egoico. Esse é o significado do autoengano, nesse caso: o ego que chora a perda do estado não egoico, a perda de seu sonho de realização. Medo, esperança, perda, ganho – é isso que forma o constante desenrolar do sonho do ego, a estrutura que se autoperpetua, que se automantém, e que é o autoengano.

Portanto a verdadeira experiência, que está além do mundo dos sonhos, é a beleza, as cores e o entusiasmo da experiência real do agora na vida cotidiana. Quando enfrentamos as coisas tais como são, abandonamos a esperança de algo melhor. Não há mágica alguma, porque não podemos ordenar a nós mesmos que saiamos da nossa depressão. Depressão e ignorância, seja qual for a emoção que experimentamos, todas são reais e contêm verdades extraordinárias. Se quisermos, de fato, aprender a ver a experiência da verdade, teremos que estar onde estamos. É tudo uma questão de ser um grão de areia.

P: Você poderia falar um pouco mais sobre a mecânica dessa força do desespero? Consigo compreender o motivo do desespero ocorrer, mas por que ocorre a felicidade, o estado de graça?

R: No início, é possível que nos forcemos a ter essa experiência de felicidade. É uma espécie de auto-hipnose, no sentido de que nos recusamos a ver o quadro geral que forma nosso pano de fundo. Focalizamos somente a experiência imediata da felicidade. Ignoramos todo o terreno básico em que realmente nos encontramos, por assim dizer, e nos conduzimos para uma experiência de enorme alegria. O problema é que esse tipo de experiência se baseia unicamente na observação que fazemos de nós mesmos. Trata-se de uma atitude totalmente dualista. Nós gostaríamos de experimentar alguma coisa e, trabalhando muito, vamos de fato consegui-lo. Todavia, depois que descemos das alturas, depois

que percebemos que ainda estamos aqui, como uma rocha escura erguida entre as ondas do mar, instala-se a depressão. Gostaríamos de embriagar-nos, de intoxicar-nos, de fundir-nos com o universo inteiro mas, por alguma razão, isso não acontece. Continuamos aqui e isso é sempre a primeira coisa que nos põe para baixo. Em seguida, começam todos os outros jogos do autoengano, as tentativas de nos dar ainda mais corda, porque estamos tentando nos proteger por inteiro. É o princípio do "observador".

P: Você fala de pessoas que, quando vivem alguma experiência, agarram-na intelectualmente ao rotulá-la, dizendo: "Isto é fantástico." Parece que isso é quase uma reação automática. Você poderia descrever como as pessoas começam a afastar-se desse comportamento? Tenho a impressão de que quanto mais você tenta não avaliar, mais avalia.

R: Bem, quando você realmente compreende que está fazendo isso e que não está conseguindo nada, acho que começa a encontrar a saída. Começa-se a ver que o processo todo faz parte de um jogo imenso que, na verdade, não traz nenhum proveito, pois se está continuamente construindo, em vez de se chegar à compreensão de alguma coisa. Não há magia nem truque algum presente. A única coisa a se fazer é tirar a máscara, o que é bastante doloroso.

Talvez você tenha que construir e construir, até entender a futilidade das tentativas de alcançar a espiritualidade. Toda a sua mente pode ficar completamente congestionada com essa luta. Na realidade, você pode até ficar sem saber se está indo ou vindo, a ponto de sentir-se completamente exausto. Então pode ser que você aprenda uma lição muito útil: desistir de tudo, não ser nada. Talvez você até sinta um anseio por não ser nada. Parece haver duas soluções: ou simplesmente tirar a máscara, ou construir e construir, lutar e lutar até atingir um crescendo, e depois largar tudo.

P: O que acontece quando dizemos: "Oba, consegui!" Isso não acaba com tudo, acaba?

R: Não necessariamente. Mas o que acontece depois? Você prefere ficar repetindo sua experiência de novo e de novo, ou trabalhar com a situação presente daquilo que é? Podemos experimentar uma alegria imensa no primeiro clarão de abertura, o que é muito bonito. Porém, o que vem depois é importante: se você vai se esforçar para agarrar e recriar a experiência, ou se vai deixar as

coisas serem como são, permitindo que a experiência seja apenas uma experiência, sem tentar recriar o primeiro clarão.

P: Somos ambiciosos, estamos sempre construindo e, quanto mais pensamos nisso, pior fica. Daí tentamos simplesmente fugir de tudo, tentamos não pensar na situação, tentamos enveredar por todos os tipos de fuga. O que significa isso e como podemos superar o fato de que, quanto mais pensamos na iluminação e tentamos investigá-la, piores ficam as coisas e mais se acumulam conceituações? O que podemos fazer?

R: É muito óbvio. Você deixa por completo de procurar o que quer que seja, deixa de lado a tentativa de descobrir alguma coisa, de provar alguma coisa a você mesmo.

P: Mas às vezes podemos ter um sentimento ativo de estar fugindo, e isso não é o mesmo que não fazer nada.

R: Quando você se põe a fugir, descobre que não somente está sendo perseguido por trás, como também que há pessoas vindo ao seu encontro pela frente. No final, não há lugar para escapar. Você está completamente preso. A essa altura, a única coisa que você pode fazer é render-se, pura e simplesmente.

P: O que significa isso?

R: Bem, é preciso passar pela experiência. Significa abandonar as tentativas de ir para algum lugar, tanto em termos de fugir de algo como de correr para algo, pois ambos são a mesma coisa.

P: A lembrança de si ou a auto-observação são incompatíveis com o desistir e o estar aqui?

R: A lembrança de si é, na verdade, uma técnica muito perigosa.Tanto pode consistir na observação de si mesmo e de seus atos, como um gato faminto que observa um rato, quanto pode ser um gesto inteligente de estar onde estamos. A questão é que, se você tiver qualquer sensação de relação – estou vivendo esta experiência, estou fazendo isto – o “eu” e o “isto” são personalidades muito fortes, igualmente fortes. De tal modo que, de uma forma ou de outra, haverá

conflito entre “eu” e “isto”. É mais ou menos como dizer que “isto” é a mãe e que “eu” é o pai. Com a presença desses dois extremos tão polarizados, se está fadado a dar origem a alguma coisa. Assim, a ideia toda consiste em fazer com que “isto” não esteja presente, pois assim “eu” tampouco estará. Ou então, que “eu” não esteja presente e aí “isto” também não. Não se trata de afirmar isso para você mesmo, mas sim de sentir isso, sentir a experiência real. Você precisa afastar o observador que vigia os dois extremos. Afastado o observador, toda a estrutura cai por terra. A dicotomia só subsistirá enquanto houver um observador que mantenha o quadro todo em pé. Você precisa remover o observador e a complicadíssima burocracia que ele cria para certificar-se de que nada escapará ao quartel-general. Afastado o observador, abre-se um espaço enorme, pois ele e sua burocracia ocupam lugar demais. Se eliminamos o filtro do “eu” e “outro”, o espaço torna-se vivo, preciso e inteligente. O espaço possui a incrível precisão de ser capaz de trabalhar com as situações que nele surgem. Na realidade, não é preciso vigia ou observador para nada.

P: Será que o observador existe porque desejamos viver no que parece ser um nível mais alto, ao passo que, se deixarmos as coisas como estão, talvez nos encontremos aqui?

R: É verdade. Quando o observador desaparece, já não se aplicam as noções de níveis mais altos e mais baixos. Desse modo, não há mais tendência alguma para a luta, nenhuma tentativa de ficar no alto. Você apenas está onde está. .

P: Podemos remover o observador à força? Não seria novamente um jogo da avaliação?

R: Não é preciso encarar o observador como um vilão. Assim que você começa a compreender que o propósito da meditação não é passar para uma posição mais elevada, mas sim estar presente aqui, o observador deixa de ter eficiência o bastante para cumprir sua função e desaparece automaticamente. A qualidade fundamental do observador é tentar ser extremamente eficiente e ativo. Mas a atenção plena é algo que você já tem, de modo que tentativas ambiciosas ou “eficientes” de estar atento são autossabotadoras. À medida que o observador começa a perceber que é irrelevante, ele desaparece.

P: Pode haver consciência sem o observador?

R: Sim, porque o observador é apenas paranoia. Você pode ter abertura completa, uma situação panorâmica, sem precisar discriminar entre dois lados, “eu” e “outro”.

P: Essa consciência implicaria um sentimento de bem-aventurança?

R: Creio que não, porque essa felicidade é uma experiência muito individual. Você é independente e vive sua felicidade. Quando o observador se vai, não há avaliação da experiência em termos de prazer ou dor. Quando você tem consciência panorâmica sem a avaliação do observador, a bem-aventurança se torna irrelevante, pelo simples fato de não haver ninguém que a esteja experimentando.

A VIA DIFÍCIL

Dado que ninguém vai nos salvar – ninguém vai, magicamente, nos iluminar –, esse caminho que estamos discutindo chama-se “via difícil”. É um caminho incompatível com a nossa expectativa de que o envolvimento com os ensinamentos budistas será suave, tranquilo, agradável, compassivo. Eis a via difícil: é um simples encontro de duas mentes. Se abrirmos nossa mente, se estivermos dispostos a nos encontrar, o mestre também abrirá sua mente. Não é uma questão de mágica – a condição da abertura é uma criação mútua.

De modo geral, quando falamos em liberdade, liberação ou compreensão espiritual, acreditamos que para alcançar essas coisas não precisamos fazer absolutamente nada, pois alguém cuidará de nós. “Você está bem, não se preocupe, não chore, tudo correrá muito bem. Cuidarei de você.” Inclinamo-nos a pensar que tudo o que temos a fazer é entrar para a organização, pagar a taxa de admissão, assinar o livro de registro e, em seguida, obedecer às instruções que nos forem dadas. “Estou convencido de que sua organização é válida, de que responde a todas as minhas perguntas. Vocês podem me programar como quiserem. Se quiserem me colocar em situações difíceis, façam-no. Deixo tudo por sua conta.” Essa atitude proporciona o conforto de não precisar fazer nada senão cumprir ordens. Fica tudo a cargo de outra pessoa, que encarrega--se de nos instruir e atenuar nossas deficiências. No entanto, para a nossa surpresa, as coisas não funcionam dessa maneira. A ideia de que não temos nada a fazer por nós mesmos é um super faz de conta.

O desbravamento das dificuldades do caminho exige um tremendo esforço, até nos engajarmo efetivamente, de forma ideal e adequada, às situações da vida. Por conseguinte, o essencial na via difícil parece ser a necessidade de um esforço individual, que terá de ser feito pelo discípulo para ele reconhecer a si mesmo, para passar pelo processo de desmascaramento. Precisamos estar dispostos a

ficar sozinhos, o que não é fácil.

Isso não quer dizer o que caminho difícil vise sermos heroicos. A atitude de "heroísmo" baseia-se na presunção de que somos maus, impuros, de que não somos dignos, de que não estamos prepara-dos para a compreensão espiritual. Precisamos nos reformar, ser diferentes do que somos. Se pertencemos à classe média americana, por exemplo, precisamos desistir dos nossos empregos ou abandonar a faculdade, sair de nossas casas suburbanas, deixar crescer o cabelo, talvez experimentar drogas. Se somos hippies, precisamos largar as drogas, cortar o cabelo, jogar fora os nossos jeans rasgados. Julgamo-nos especiais, heroicos, conseguindo negar a tentação. Nós nos tornamos vegetarianos, e mais isto, e mais aquilo. Há muitas coisas nas quais podemos nos converter. Achamos que nosso caminho é espiritual porque segue literalmente na contramão do que éramos, mas isso é apenas o caminho do falso heroísmo. Quem está sendo heroico é unicamente o ego.

Podemos levar esse gênero de falso heroísmo a grandes extre-mos, colocando-nos em situações completamente austeras. Se os ensinamentos que nos comprometemos a seguir recomendam que fiquemos de cabeça para baixo durante 24 horas por dia, assim ficaremos. Purificamo-nos, praticamos a austeridade e nos sentimos extremamente limpos, reformados, virtuosos. Talvez não pareça haver nada de errado com isso neste momento.

Podemos tentar imitar certos caminhos espirituais, como o do índio americano, ou o do hindu, ou o do zen-budista japonês. Podemos abandonar nossos ternos, colarinhos e gravatas, nossos cintos, calças e sapatos, na tentativa de seguir os seus exemplos. Ou podemos decidir rumar para o norte da Índia a fim de nos juntarmos aos tibetanos. Podemos usar roupas tibetanas e adotar costumes tibetanos. Isso nos parecerá ser a via difícil, porque sempre haverá obstáculos e tentações para nos distrairmos do nosso propósito.

Sentados em um ashram hindu, não comemos chocolate durante seis ou sete meses e sonhamos com chocolate ou com outras guloseimas que apreciamos. Talvez sintamos saudades das festas de Natal ou das comemorações do Ano-Novo. Mas, ainda assim, cremos haver encontrado o caminho da disciplina. Lutamos contra os obstáculos desse caminho e tornamo-nos competentes, mestres em alguma espécie de disciplina. Esperamos que a magia e a sabedoria do nosso treinamento e da nossa prática nos conduzam ao estado mental correto. Às vezes, chegamos a pensar que alcançamos a meta. Talvez fiquemos completamente inebriados ou absortos por um período de seis ou sete meses. Mais tarde, nosso êxtase desaparece. E assim caminham as coisas, sempre na

mesma direção. Como haveremos de lidar com essa situação? Podemos ser capazes de permanecer inebriados e em êxtase por um longo espaço de tempo, mas depois precisamos voltar, ou descer de onde estivermos, ou retornar ao normal.

Não estou dizendo que as tradições estrangeiras ou disciplinares não se aplicam ao caminho espiritual. Estou dizendo que temos a ideia de que deve haver alguma espécie de remédio ou poção mágica que nos ajude a atingir o estado correto da mente. Isso parece uma abordagem às avessas do problema. Esperamos que, manipulando a matéria, o mundo físico, possamos alcançar sabedoria e compreensão. Podemos até esperar que cientistas especializados o façam por nós. Eles nos internariam em um hospital, nos administrariam as drogas corretas e nos elevariam a um estado elevado de consciência. Infelizmente, acredito que isso é impossível, que não podemos fugir do que somos, disso que carregamos conosco durante todo o tempo.

Assim, voltamos para o ponto de que, se quisermos abrir-nos completamente, é necessária uma espécie de dádiva verdadeira ou sacrifício. Essa dádiva pode assumir qualquer forma. Mas, para ser significativa, deverá implicar desistirmos da esperança de obtermos alguma coisa em troca. Não importa o número de títulos que possuímos, nem quantos trajes exóticos usamos até se esfarraparem, nem o número de filosofias, compromissos e cerimônias sacramentais dos quais participamos. Precisamos renunciar à ambição de conseguir alguma coisa em troca da dádiva. Essa é a verdadeira via difícil.

Podemos ter passado dias maravilhosos passeando pelo Japão. Podemos ter apreciado a cultura japonesa, os formosos templos zen, as magníficas obras de arte. E não apenas achamos belas essas experiências como elas também nos disseram alguma coisa. Essa cultura é a criação de todo um estilo de vida inteiramente diferente do estilo de vida do mundo ocidental e essas obras mexeram conosco. Mas até que ponto o requinte da cultura e das imagens, a beleza das formas externas realmente nos abalam, nos comovem? Não sabemos. Desejamos meramente saborear as nossas belas lembranças. Não queremos examinar muito de perto as nossas experiências. Essa é uma área sensível.

Por outro lado, talvez um determinado guru nos tenha iniciado em uma cerimônia muito comovente, extremamente significativa. A cerimônia era real, direta e bela, mas quanto dessa experiência estamos dispostos a examinar? Isso é algo muito pessoal, delicado demais para que o questionemos. Preferiríamos manter isso como um tesouro e preservar o sabor e a beleza da experiência, de modo que, quando chegassem tempos difíceis, quando estivéssemos deprimidos,

“na fossa”, pudéssemos trazer essa lembrança à mente a fim de nos confortar, dizer-nos que na realidade fizemos alguma coisa que valeu a pena, dizer-nos que estamos no caminho. Essa não parece, de maneira alguma, a via difícil.

Ao contrário, pareceríamos mais estar colecionando do que dando. Se refletirmos sobre como fizemos as nossas compras espirituais, seremos capazes de lembrar-nos de alguma ocasião em que demos algo completa e apropriadamente, em que nos abrimos e demos tudo? Alguma vez nos desmascaramos, despindo-nos da armadura, da camisa, da pele, da carne, das veias e até do coração? Experimentamos realmente o processo de despir-nos, de abrir-nos e de darmos-nos? Essa é a questão fundamental. Precisamos de fato nos entregar, dar alguma coisa, desistir de alguma coisa de maneira muito dolorosa. Temos de começar a desmantelar a estrutura básica desse ego que fomos capazes de produzir. O processo de desmantelamento, de desagregação, de abertura, de renúncia, é o verdadeiro processo de aprendizagem. Quanto estivemos decididos a renunciar a essa situação de unha encravada? O mais provável é que não tenhamos conseguido renunciar a coisa alguma. Limitamo-nos a juntar, construir, adicionar camada sobre camada. De modo que a perspectiva da via difícil é muito ameaçadora.

O problema é que tendemos a procurar uma resposta fácil e sem dor. Mas esse tipo de solução não se aplica ao caminho espiritual, que muitos de nós não deveriam nem sequer ter iniciado. Uma vez que enveredamos pelo caminho espiritual, ele é por demais doloroso e padecemos das consequências. Comprometemo-nos com a dor de nos expor, de tirar a roupa, a pele, os nervos, o coração, os miolos, até ficarmos expostos ao universo. Nada restará. Será terrível, insuportável, mas é assim mesmo.

De algum modo, surpreendemo-nos em companhia de um estranho médico. Ele vai nos operar, mas não usará anestesia, porque deseja realmente se comunicar com a nossa doença. Não permitirá que usemos nossa fachada de espiritualidade, sofisticação psicológica, falsa doença psicológica ou qualquer outro disfarce. Desejamos nunca o ter conhecido. Gostaríamos de saber nos anestesiar. Mas agora estamos fadados a isso. Não há saída. Não por ele ser muito poderoso. Poderíamos dizer-lhe adeus em um segundo e partir. Mas já nos expusemos demais a esse médico e, se tivermos que fazer tudo isso outra vez, será muito doloroso. Não desejamos precisar repeti-lo. De modo que, agora, teremos de ir até o fim.

Estar com esse médico é extremamente incômodo para nós, porque estamos sempre tentando enganá-lo, mesmo sabendo que ele vê as intenções por trás de

nossas artimanhas. A operação é a sua única maneira de comunicar-se conosco, de modo que precisamos aceitá-la – precisamos nos abrir para a via difícil, para a operação. Quanto mais perguntamos “o que você vai fazer comigo?”, mais perturbados ficamos, porque sabemos o que somos. É um caminho estreitíssimo, sem saída, um caminho doloroso. Precisamos entregar-nos completamente e comunicar-nos com esse médico. Ademais, precisamos desmascarar nossas expectativas de magia a respeito do guru, de que ele possa, dispondo de seus poderes mágicos, nos iniciar em caminhos extraordinários e indolores. Precisamos desistir de procurar uma operação indolor, desistir da esperança de que seja empregado um anestésico ou um sedativo de tal modo que, ao acordarmos, tudo esteja perfeito. Precisamos estar dispostos a comunicar-nos de uma forma totalmente aberta e direta com nosso amigo espiritual e com nossa vida, sem nenhum canto escondido. Isso é árduo e doloroso – é a via difícil.

P: Nossa autoexposição é alguma coisa que simplesmente acontece ou há um modo de provocá-la, um modo de nos abrirmos?

R: Creio que, se você já estiver comprometido com o processo de expor-se, quanto menos tentar se abrir, mais óbvio se tornará o processo da abertura. Eu diria que trata-se mais de uma ação automática do que de alguma coisa que você tenha que fazer. No princípio, quando discutimos a entrega, eu disse que, tendo exposto tudo ao amigo espiritual, você não precisa fazer mais nada. É uma questão de aceitar o que é – coisa que tendemos a fazer de qualquer maneira. Com frequência, nos vemos completamente nus em certas situações, desejando ter roupas para nos cobrir. Situações embaraçosas como essas sempre surgem na vida.

P: Precisamos ter um amigo espiritual antes de podermos nos expor ou podemos simplesmente nos abrir para as situações da vida?

R: Creio que você precisa de alguém para vigiá-lo, porque assim o processo parecerá mais real. É muito fácil despir-se em um quarto, sem ninguém por perto, mas achamos constrangedor nos despirmos em uma sala cheia de gente.

P: Quer dizer que se trata efetivamente de nos expormos a nós mesmos?

R: Sim. Mas não vemos as coisas dessa maneira. Temos uma forte consciência

do público, porque temos muita consciência de nós mesmos.

P: Não vejo por que a prática de austeridades e o domínio da disciplina não seja a “verdadeira” via difícil.

R: Você pode se iludir, imaginando estar percorrendo a via difícil, quando, na realidade, não está. É como estar em um jogo heroico. A “via suave” é muito ligada à experiência do heroísmo, ao passo que a via difícil é muito mais pessoal. Depois de seguir pelo caminho do heroísmo, você ainda terá a via difícil a percorrer, o que é algo muito chocante de se descobrir.

P: É necessário passar pela via heroica primeiro e perseverar nela, a fim de percorrer a via realmente difícil depois?

R: Acho que não. E é isso mesmo que estou tentando evidenciar. Se você se envolve com a via heroica, está acrescentando camadas ou peles à sua personalidade por imaginar ter alcançado alguma coisa. Mais tarde, para sua surpresa, descobrirá que é necessário algo mais. É preciso remover as camadas, as peles.

P: Você fala na necessidade de experimentarmos uma dor cruciante. A compreensão do processo de desmascaramento não pode tornar desnecessária a experiência da dor?

R: Essa é uma questão muito delicada. Compreender não significa realmente fazer; você apenas compreendeu aquilo. Podemos compreender o processo fisiológico que se desenrola em uma pessoa que é torturada e a experiência da dor pela qual ela passa, mas a verdadeira experiência será completamente diferente. Não basta a compreensão filosófica ou intelectual da dor. Você precisa realmente sentir algo de forma completa. A única maneira de chegar ao âmago da questão consiste em experimentá-la você mesmo, embora não tenha que criar situações dolorosas. Essas situações ocorrerão com a ajuda do amigo espiritual, que é um médico com uma faca afiada.

P: Se você estiver no processo de se entregar, e seu amigo espiritual lhe apontar o bisturi e tirar sua anestesia, uma situação extremamente aterrorizante. Seu amigo espiritual parece zangadíssimo e enojado e você deseja fugir. Como

você explicaria isso?

R: O problema está justamente nisso. Trata-se de uma operação sem o uso de anestésicos. Você precisa estar dispostos a sofrê-la. Se fugir, será como um homem que precisa de uma apendicectomia e que sai correndo da sala de cirurgia – o seu apêndice poderá supurar.

P: Mas isso acontece logo no princípio do relacionamento com o amigo espiritual. Ainda não estivemos com ele nem cinco minutos. De repente, a casa cai e ele simplesmente nos deixa sozinhos para lidarmos com a situação. Talvez diga: "Não o acompanharei nessa neurose. Já se passaram cinco minutos. Entregue-se, desista de tudo, lide com ela você mesmo e, quando se livrar dessa confusão, falarei com você." Foi isso que eu vivenciei.

R: Veja bem, não importa que você seja um iniciante ou um estudante avançado. É uma questão de quanto a pessoa tem estado consigo mesma. Se ela tem estado consigo mesma, haverá de se conhecer. É como uma doença comum. Suponhamos que você esteja viajando de um país para outro, sinta-se mal e decida procurar um médico. Ele mal fala sua língua, mas pode sentir seu corpo, percebe o que há de errado em você e decide levá-la sem perda de tempo para o hospital, a fim de operá-lo. Tudo depende da fase de desenvolvimento da doença. A gravidade da operação dependerá da progressão da doença em seu corpo. Você poderá explodir completamente. Se tiver apendicite e o médico esperar demais, talvez com a intenção de fazer-se amigo, seu apêndice poderá estourar. E você não diria que aquele foi um bom meio de se praticar a medicina.

P: Por que alguém dá o primeiro passo no caminho? O que o leva a isso? Um acidente, o destino, o carma ou o quê?

R: Se você se expõe completamente, já está no caminho. Caso se ofereça pela metade, estará apenas parcialmente no caminho. E isso repercutirá de volta sobre você. Se der informações insuficientes ao médico, irá recuperar-se muito mais devagar, porque não lhe contou todo o histórico do caso. Quanto mais você revela ao médico, mais cedo ele será capaz de curá-lo.

P: Se a via verdadeiramente difícil implica que eu me exponha, devo permitir minha exposição ao que julgo ser mau, sabendo que isso poderá me ferir?

R: Abrir-se não é uma questão de martirizar-se diante de cada ameaça que surge. Você não precisa ficar parado frente a um trem que avança, a fim de abrir-se com ele. Essa seria a via do heroísmo, a falsa via difícil.

Toda vez que nos defrontamos com uma coisa que consideramos “má”, ela ameaça a autopreservação do ego. Estamos tão atarefados preservando nossa existência diante dessa ameaça que não conseguimos ver a coisa toda com clareza. Para nos abrirmos, temos que cortar o desejo de preservar nossa própria existência. Só então poderemos ver claramente a situação e lidar com ela como ela é.

P: Essa abertura não será definitiva, não é? Quero dizer, podemos nos abrir em um contexto e, quando nos vemos em outra situação, tomar de repente uma máscara e a colocar no rosto, ainda que não desejemos fazê-lo. Pelo visto, conseguir a abertura completa é difícil.

R: O essencial é que a luta não tem importância alguma para a abertura. Uma vez que tenhamos dado um passo no caminho, o abandono da própria luta resolve todo o problema. Nesse caso, já não se trata de querer ou não querer envolver-se em situações da vida. Dissolve-se o instinto simiesco do ego, porque ele se baseia mais em informações de segunda mão do que na experiência direta. A luta é o ego. Uma vez que você abre mão da luta, não há mais ninguém para vencê-la – ela simplesmente desaparece. Como você pode ver, não se trata de conseguir vitória sobre a luta.

P: Quando nos sentimos irados, devemos simplesmente expressar a ira para nos abrir?

R: Quando se fala em abertura e entrega relacionadas, por exemplo, à ira, isso não significa que devemos sair de casa e imediatamente agredir alguém. Isso parece ser antes um meio de alimentar o ego do que de expor convenientemente a ira, de enxergar sua verdadeira qualidade viva. O mesmo se aplica à autoexposição em geral. É uma questão de ver a qualidade básica da situação como ela é, em lugar de tentar fazer alguma coisa com ela. É claro que, se alguém está completamente aberto para a situação, sem quaisquer ideias preconcebidas, saberá qual ação é correta e qual é inadequada. Se determinado curso de ação for deselegante e inábil, essa pessoa não optará por ele na encruzilhada, ela tomará o caminho da ação hábil e criativa. Você não se

envolve no julgamento como tal, mas escolhe o caminho criativo.

P: Colecionar coisas e defender disfarces é um estado inevitável?

R: Colecionamos coisas e torna-se penoso livrar-se delas mais tarde. É como se tivéssemos pontos cirúrgicos na pele depois de uma operação. A perspectiva de retirá-los nos assusta, ficamos apreensivos, já nos acostumamos com aquele corpo estranho em nosso organismo.

P: Você acredita que é possível começarmos a ver o que é, a ver a si mesmo como se é, sem um mestre ?

R: Não acredito ser possível de maneira alguma. Você precisa ter um amigo espiritual para que possa entregar-se e abrir-se completamente.

P: É absolutamente necessário que o amigo espiritual seja um ser humano vivo?

R: É. Qualquer outro "ser" com quem você pudesse pensar estar se comunicando seria imaginário.

P: Os ensinamentos de Cristo, por si mesmos, poderiam ser um amigo espiritual?

R: Eu não diria isso. Essa é uma situação imaginária. O mesmo se dá com quaisquer ensinamentos e não especificamente com os ensinamentos de Cristo. O problema reside em que nós mesmos podemos interpretá-los. Nisso está o ponto essencial: ensinamentos escritos estão sempre sujeitos à interpretação do ego.

P: Quando você fala em nos abrirmos e nos expormos, isso me lembra certas escolas de psicoterapia. Qual é, no seu entender, a função de o que as pessoas fazem em psicoterapia?

R: Na maior parte dos tipos de psicoterapia, o problema é que, se você considera o processo como "terapêutico", na realidade, você não quer dizer realmente isso, mas aquela é a coisa terapêutica a ser feita. Em outras palavras, sua terapia é um passatempo, um hobby. Além disso, você vê a situação

terapêutica sendo definida pelo histórico do seu caso. Porque qualquer coisa desandou no relacionamento entre você e seus pais, você tem uma tendência mórbida a… Assim que você começa a lidar com todo o histórico do caso de uma pessoa, tentando torná-lo relevante no presente, a pessoa começa a sentir que não há escapatória, que sua situação não tem remédio, porque não pode desfazer o que fez no passado. Sente-se presa a uma armadilha por seu passado, sem nenhuma possibilidade de fuga. Esse gênero de tratamento é extremamente inábil. É destrutivo, porque impossibilita o envolvimento com o aspecto criativo do que está acontecendo agora, do que está aqui neste momento. Por outro lado, se a psicoterapia fosse apresentada de forma a enfatizar o viver no momento presente, ao trabalhar com os problemas atuais, não apenas no tocante à expressão verbal e aos pensamentos, mas em termos de experimentar a realidade das emoções e dos sentimentos, então seria, a meu ver, um modelo muito equilibrado. Infelizmente, existem muitos tipos de psicoterapias, e inúmeros psicoterapeutas envolvidos na tentativa de se afirmarem e afirmarem suas teorias em lugar de trabalharem com o que é. Na verdade, eles acham extremamente assustador trabalhar com o que é.

Precisamos simplificar, ao invés de complicar o problema com teorias de quaisquer tipos. A situação da momentaneidade, este exato momento, contém históricos completos de casos e determinações futuras. Tudo está bem aqui, de modo que não precisamos ir mais longe do que isso para provar quem fomos, quem somos ou quem poderemos ser. Tão pronto tentamos desenredar o passado, vemo-nos envolvidos no presente com a ambição e a luta, incapazes de aceitar o atual momento como ele é. É uma grande covardia. Além disso, encarar nosso terapeuta ou guru como nosso salvador não é saudável. Precisamos trabalhar nós mesmos. Na realidade, não há outra alternativa. O amigo espiritual pode acentuar a nossa dor em certas circunstâncias. Isso faz parte do relacionamento entre médico e paciente. A ideia é não considerar o caminho espiritual como algo muito luxuoso e prazeroso, mas vê-lo como uma forma de, simplesmente, encarar os fatos da vida

A Via Aberta

Já deve estar claro a esta altura que, para encontrar a via aberta, precisamos vivenciar primeiro o autoengano tal como ele é, expondo-nos completamente. Podemos até hesitar em pensar sobre um assunto tão cheio de boas perspectivas como a via aberta, porque estamos muito desconfiados da nossa ambição. Nossa cautela, porém, é sinal de que estamos preparados para pensar nisso. Com efeito, nesse momento, a hesitação pode ser outra forma de autoengano: ignoramos os ensinamentos com a justificativa de tentarmos ser perfeitos e excessivamente cuidadosos.

A abordagem da via aberta consiste na experiência que discutimos na palestra intitulada “Iniciação”, de expor-se a si mesmo, de abrir-se para a vida, de ser o que se é, de apresentar suas qualidades positivas e negativas ao amigo espiritual e de abrir caminho através delas. Em seguida, tendo se apresentado, tendo vivenciado a iniciação e o encontro de duas mentes, você pode querer então avaliar suas credenciais. Você participou de um acontecimento extraordinário: você estava pronto para se abrir, seu amigo espiritual se abriu, e você encontrou a si mesmo e ao seu amigo espiritual no mesmo momento. Foi emocionante, foi maravilhoso.

O problema reside no fato de estarmos sempre tentando nos garantir, nos reassegurar de que estamos bem. Vivemos constantemente à procura de algo sólido a que possamos nos agarrar. A situação “miraculosa” do encontro de duas mentes é uma experiência tão fantástica que parece confirmar a nossa expectativa por prodígios e magia.

Daí, a etapa seguinte no caminho do autoengano é o desejo de ver milagres. Lemos muitos livros que descrevem a vida de grandes iogues e swamis, santos e avatares, e todos parecem aludir a milagres extraordinários. Alguém que passou através de uma parede, alguém que virou o mundo de cabeça para baixo –

milagres desse tipo. Gostaríamos de provar a nós mesmos que esses milagres existem, porque gostaríamos de ter a certeza de que estamos do lado do guru, do lado da doutrina, do lado dos milagres, certos de que o que estamos fazendo é seguro e poderoso, realmente sensacional, certos de estarmos do lado dos mocinhos. Gostaríamos de ser uma das poucas pessoas que fizeram algo fantástico, extraordinário, super-extraordinário, uma das pessoas que viraram o mundo pelo avesso. “Eu realmente pensava que estava em pé no chão, mas descobri que estava de ponta-cabeça!” O súbito lampejo do encontro com o amigo espiritual, o encontro de duas mentes, é positivamente real, um acontecimento autêntico, sensacional, um milagre de fato. Talvez não tenhamos certeza absoluta, mas é muito possível que um milagre dessa natureza signifique que estamos seguindo a pista certa, que finalmente encontramos o verdadeiro caminho.

Esses intensos esforços para provar a nós mesmos que o que estamos fazendo é certo indicam um estado de mente bastante introvertido – estamos conscientes de nós mesmos e do nosso estado de ser. Sentimo-nos fazendo parte de uma minoria e realizando algo fora do comum, sentimos que somos diferentes de todas as outras pessoas. Esse tipo de tentativa de provar nossa própria singularidade é simplesmente uma tentativa de validar a nosso autoengano. “É claro que participei de algo extraordinário, é claro que vi o milagre, é claro que tive o insight! Por conseguinte, continuarei seguindo nessa direção.” Isso constitui uma situação muito fechada, muito introvertida. Não temos tempo para nos relacionarmos com mais ninguém, amigos ou parentes, o mundo externo. Estamos preocupados unicamente conosco.

Finalmente, esse enfoque torna-se tedioso e sem graça. Começamos a compreender que estávamos nos iludindo e passamos a nos aproximar da autêntica via aberta. Começamos a suspeitar que todas as nossas crenças são alucinatórias, que distorcemos a experiência avaliando-a. “É verdade, tive um lampejo de iluminação instantânea, mas, ao mesmo tempo, tentei possuí-lo, agarrá-lo e ele se foi.” Começamos a descobrir que o autoengano definitivamente não funciona, que está apenas tentando nos satisfazer, tentando entrar interiormente em contato com nós mesmos, tentando provar alguma coisa a nós mesmos, em vez de realmente nos provocar abertura. Nesse ponto, podemos punir-nos dizendo: “Se tento não me enganar, esse é outro tipo de autoengano e, se tentar não o fazer, isso também é autoengano. Como poderei me libertar? E se estou tentando me libertar, não será essa também outra forma de autoengano?” E assim, infindavelmente, prossegue a reação em cadeia, a

reação em cadeia da sobreposição de paranoias.

Ao descobrir o autoengano, passamos a sofrer de intensa paranoia e autocrítica, o que é benéfico. É positivo experimentar a desesperança em relação à ambição, à tentativa de abrir-nos, à tentativa de animar a nós mesmos, porque isso prepara o terreno para outro tipo de atitude em relação à espiritualidade. O ponto onde estamos tentando chegar é: quando vamos nos abrir realmente? A ação da nossa mente é sobrepujante, uma unha encravada, introvertida: se eu fizer isto, acontecerá aquilo, se eu fizer aquilo, acontecerá isto. Como poderei fugir do autoengano? Reconheço-o, vejo-o, mas como sairei dele?

Receio que todos nós tenhamos de passar por isso individualmente. Não estou dando um roteiro turístico para a iluminação, não garanto coisa alguma. Eu estou apenas sugerindo que talvez haja alguma coisa errada nessa abordagem.

Sentimos algo errado em nossa postura e pedimos conselhos ao nosso guru.

“Estou inteiramente convencido de que este é, sem dúvida, o caminho certo para mim – nem precisamos discutir isso. Mas parece que alguma coisa está errada. Trabalhei muito comigo mesmo e, apesar disso, vejo-me envolvido em uma reação em cadeia de derrotas sucessivas.”

“Muito bem, e depois?”

“Estou ocupado demais com isso para fazer qualquer outra coisa, porque o que está acontecendo me atormenta muito.”

“Muito bem, relaxe.”

“O que posso fazer? Você não tem nenhuma sugestão para me dar?”

“Receio não poder dar uma solução imediata ao seu problema. Para começar, preciso saber o que está realmente errado com você. Isso é o que diriam todos os profissionais. Se houver algo de errado com a sua televisão, você não trocará uma peça imediatamente. Primeiro, deve-se examinar o aparelho todo. Qual é a parte que não funciona? Que válvulas queimaram?”

“Bem, não parece haver nada de errado especificamente. Mas, assim que tento tocar no assunto, tudo simplesmente se descontrola e não funciona mais. Quando tento fazer alguma coisa para corrigir a situação, não obtenho nenhum resultado. Alguma coisa parece ter derretido.”

“É um problema grave.”

“Veja bem, toda vez que tento sair disso, como você e outros gurus me aconselharam que fizesse, eu tento repetidamente, mas o problema parece não ter fim. As coisas estão sempre dando errado. Posso praticar asanas, pranayama, zazen e tudo mais, e por mais que procure fazê-lo corretamente, ainda assim os tais problemas, sempre os mesmos, retornam incessantemente. Tenho muita

confiança nas doutrinas, nos ensinamentos, nos métodos – é claro que tenho. Amo os mestres, amo os métodos, amo mesmo. Tenho-lhes absoluta fé. Sei que muita gente se dá muito bem seguindo o mesmo caminho que estou tentando percorrer, mas o que há de errado comigo? Talvez eu tenha um mau carma, talvez eu seja a ovelha negra da família. Poderia ser isso? Se for, farei uma peregrinação de joelhos à Índia, qualquer sacrifício que for preciso. Poderia até me matar de fome. Farei qualquer tipo de voto, mas quero conseguir, quero entrar nesse caminho. O que posso fazer? Não haverá nada mais em seus livros sagrados que prescreva algo apropriado para uma pessoa como eu? Não haverá remédio que eu possa tomar, sacrifício que eu possa fazer?"

"Não estou certo, volte mais tarde, amanhã, e procure-me. Talvez encontremos alguma coisa."

Isso é o que poderia dizer um amigo espiritual: "Venha me ver de novo amanhã ou no fim da semana. Conversaremos, mas não se preocupe." Voltamos a vê-lo pensando estar enfrentando algum enorme problema e supomos que ele tem todas as respostas elaboradas especialmente para nós. E ele tornará a perguntar:

"Como vai? Como vão as coisas?"

"Como assim? Eu estava à espera de uma resposta sua. Você sabe como estou… estou em um estado terrível!"

Nós nos tornamos mal-humorados e até com certa razão. Nada acontece, como sempre. As semanas vão se passando e nós retornamos insistentemente. Entramos em desespero. Suspeitando que nada resultará disso tudo, acalentamos o desejo secreto de que talvez seja agora o momento, ou talvez na quarta semana, ou talvez na quinta, ou talvez na sétima. O sete é um número de grande simbolismo, um número místico. Passa-se o tempo: desespero completo. Estamos prestes a investigar a possibilidade de outras soluções. "Talvez eu deva procurar outra pessoa", pensamos. "Talvez eu deva voltar para casa e trabalhar com a minha própria gente, esta situação é totalmente estranha para mim. Parece não haver comunicação entre ele e eu. Creio que ele deveria estabelecer alguma espécie de comunicação comigo, mas tudo é muito decepcionante, nada realmente acontece." Então, sentamo-nos e esperamos. Toda vez que o vemos, sabemos quase imediatamente que suas palavras serão: "Volte e medite." Ou: "Como vai? Tome uma xícara de chá." É sempre a mesma coisa, sempre.

O que está errado? Na realidade, nada está errado, absolutamente nada. A situação tem uma beleza, inclusive, se vista pelos olhos do seu amigo espiritual. Mas esse período de espera de sua parte, no qual você tenta superar alguma

coisa, é em si mesmo errado, porque um período de espera significa que você está muito concentrado em si mesmo, trabalhando voltado para dentro, ao invés de trabalhar voltado para fora. Existe uma tendência à centralização e existe a noção de "algo importante" que envolve sua psicologia, seu estado de mente. É isso que está errado.

Talvez deva contar-lhes a história de Naropa e de seu mestre Tilopa, o grande sábio indiano. Tilopa era um guru que passou doze anos com seu discípulo Naropa fazendo praticamente a mesma espécie de coisa que expusemos aqui. "Se você for buscar sopa para mim naquela cozinha, eu lhe ensinarei. Pode ser que eu lhe ensine", dizia Tilopa. Então Naropa trazia a sopa, depois de levar uma surra terrível do pessoal da cozinha e dos donos da casa para obtê-la. Voltava ensanguentado mas feliz, e depois Tilopa lhe dizia: "Quero outra tigela de sopa, vá buscá-la." E Naropa ia buscar a sopa e retornava com ela, semimorto. Fazia-o porque ansiava pelos ensinamentos. E Tilopa lhe falava: "Obrigado, vamos a um outro lugar." Esse tipo de incidente ocorreu inúmeras vezes, até que a expectativa de Naropa atingiu seu limite. Chegado esse momento, Tilopa tirou uma sandália do pé e bateu com ela no rosto de Naropa. Esse foi o abhisheka mais elevado e mais profundo, o maior – poderíamos usar muitos outros adjetivos para descrevê-lo –, o maior abhisheka. Um tapa de sandália no rosto de um homem e, subitamente, já não havia mais nada com que Naropa precisasse trabalhar.

Mas não devemos nos deixar arrebatar por essa cena mística. Tudo se resume à via aberta. Examinamos e vivenciamos o autoengano plenamente. Andamos carregando um fardo muito pesado, como a tartaruga que carrega sua carapaça. Tentamos continuamente fechar-nos nessa carapaça, tentando, com agressão e pressa, verdadeiramente chegar a algum lugar. Precisamos abrir mão de toda a pressa e agressividade, de toda espécie de exigências. Precisamos desenvolver alguma compaixão por nós mesmos, e aí inicia-se a via aberta.

Nesse ponto, é necessário discutir o significado de "compaixão", que é a chave da via aberta e sua atmosfera básica. A melhor e mais correta maneira de apresentar a ideia de compaixão é em termos de clareza, clareza essa que é fundamentalmente calorosa. Nessa fase, sua prática de meditação é o ato de confiar em si mesmo. À medida que a prática ganha destaque em meio às atividades da vida cotidiana, você passa a confiar em si mesmo e a assumir uma atitude compassiva. Nesse sentido, a compaixão não é ter pena de alguém. É essa base calorosa. Por mais espaço e claridade que haja, há também esse calor, uma agradável sensação de que coisas positivas estão acontecendo em nós

constantemente. Seja lá o que você estiver fazendo, isso não é visto como algo que arrasta você mecanicamente para uma meditação autoconsciente, mas a meditação torna-se uma coisa espontânea e prazerosa. É o ato contínuo de ser amigo de si mesmo.

Assim, tendo estabelecido amizade consigo, não se pode simplesmente guardar essa amizade dentro de si – é preciso um escape, que é o relacionamento com o mundo. Nessas condições, a compaixão passa a ser uma ponte com o mundo exterior. A confiança e a compaixão em relação a si mesmo traz inspiração para você dançar com a vida, comunicar-se com as energias do mundo. Na ausência dessa qualidade de inspiração e abertura, o caminho espiritual transforma-se no caminho samsárico do desejo. Fica-se preso na armadilha do desejo de aprimorar-se, do desejo de alcançar metas imaginárias. Se nos achamos incapazes de alcançar nosso objetivo, o desespero e a insatisfação diante da ambição frustrada tomam conta de nós. Por outro lado, se achamos que estamos atingindo nossa meta, podemos ficar orgulhosos e agressivos. “Sei o que estou fazendo. Não toque em mim.” Podemos ficar inflados com o nosso conhecimento, como certos “especialistas” que encontramos e que conhecem um assunto a fundo. Quando alguém faz perguntas, sobretudo perguntas estúpidas ou provocadoras, eles ficam com raiva em vez de tentar explicar alguma coisa: “Como é que você pode dizer uma coisa dessas, como pode sequer sonhar em fazer perguntas tão estúpidas? Não vê o que eu sei?”

Ou podemos até ser bem-sucedidos em alguma forma de prática de concentração dualista e vivenciar uma espécie de “estado místico”. Nesses casos, pareceríamos tranquilos e religiosos, no sentido convencional do termo. Mas teríamos que constantemente carregar e manter nosso “estado místico”, e haveria assim um senso contínuo de apreciação, o ato de verificar repetidamente nossa realização e de nos satisfazermos com isso. Essa é a distorção típica da prática Hinayana da meditação fechada, da iluminação autocentrada, e é, de certo modo, uma forma de agressão. Não existe aqui o elemento de compaixão e abertura, uma vez que se está muito concentrado em sua própria experiência.

Compaixão não tem nada a ver com conquistar algo. É espaçosa e muito generosa. Quando uma pessoa manifesta a verdadeira compaixão, não sabe se está sendo generosa com os outros ou consigo mesma, porque a compaixão é uma generosidade ambiental, sem direção, sem “para mim” e sem “para eles”. É cheia de alegria, de uma alegria que existe espontaneamente, uma alegria constante no sentido de confiança, no sentido de que essa alegria contém uma

enorme riqueza, um tesouro.

Poderíamos dizer que a compaixão é a atitude final da riqueza: uma atitude contra a pobreza, uma guerra declarada à escassez. Contém toda sorte de qualidades heroicas, atraentes, positivas, visionárias, expansivas. E implica reflexão em ampla escala, um modo mais livre e expansivo de relacionar-se consigo mesmo e com o mundo. É precisamente por isso que ao segundo yana se dá o nome de Mahayana, o "grande veículo". Seria a atitude de quem já nasceu fundamentalmente rico e não daquele que ainda precisa enriquecer. Sem esse tipo de confiança, a meditação não pode, de modo algum, ser transformada em ação.

A compaixão convida automaticamente ao relacionamento com as pessoas, porque elas já não significam um desgaste de energia para você. Elas recarregam sua energia, uma vez que, no processo de relacionar-se com elas, você reconhece a sua riqueza, o seu tesouro. Nessas circunstâncias, se há tarefas difíceis para cumprir, tais como lidar com pessoas ou situações da vida, você não sentirá como se lhe faltassem recursos. Toda vez que você encara uma tarefa difícil, ela se apresenta como uma ótima oportunidade para demonstrar sua riqueza, seus recursos. Não há nenhum sentimento de pobreza nesse modo de vida.

A compaixão como a chave para a via aberta, o Mahayana, torna possível as ações transcendentais do bodisatva. O caminho do bodisatva inicia-se com generosidade e abertura – oferecer e abrir-se, o processo de entrega. A abertura não é uma questão de dar alguma coisa a alguém, mas de abrir mão de exigências e dos critérios básicos dessas exigências. Essa é a dana paramita, a paramita da generosidade. É aprender a confiar no fato de que não é preciso garantir seu terreno; é aprender a confiar em sua riqueza fundamental; é poder correr o risco de estar aberto. Essa é a via aberta. Se há uma renúncia à atitude psicológica de "exigir", a sanidade básica começa a se desenvolver e isso conduz à ação seguinte do bodisatva – shila paramita, a paramita da moralidade ou da disciplina.

Estando aberto e tendo renunciado a tudo, sem mais referências aos critérios básicos do "eu estou fazendo isto, eu estou fazendo aquilo", sem referência a si mesmo, outras situações ligadas à manutenção do ego ou ao seu enriquecimento tornam-se irrelevantes. Essa é a moralidade final, que intensifica a situação de abertura e coragem: não há medo de ferir a si mesmo nem a outras pessoas porque você está completamente aberto. Você não sente que as situações deixam de lhe inspirar, o que lhe traz paciência, kshanti paramita. E a paciência conduz à energia, virya, a "qualidade do deleite". Há a intensa alegria do envolvimento,

que é energia, e que também proporciona a visão panorâmica da meditação aberta, a experiência de dhyana, a “abertura”. Você já não olha a situação externa como separada de você, tão envolvido que está na dança e no jogo da vida.

Você torna-se então ainda mais aberto. Não classifica as coisas como tendo sido rejeitadas ou aceitas. Você simplesmente acompanha cada situação. Não participa de nenhuma disputa, nem a que tenta derrotar um inimigo, nem a que busca um objetivo. Não há envolvimento com o receber nem com o dar. Nenhuma esperança e nenhum medo. Esse é o desenvolvimento de prajna, o “conhecimento transcendente”, a capacidade de ver as situações tais como são.

Assim, o principal tema da via aberta é que devemos começar a abandonar a luta básica do ego. O verdadeiro significado da compaixão e do amor é sermos completamente abertos, é termos essa espécie de confiança total em nós mesmos. Já foi feita uma infinidade de discursos sobre amor, paz e tranquilidade no mundo. Mas o que fazer para que realmente exista amor? Cristo disse “ama a teu próximo”, mas como podemos amar? Como fazê-lo? Como irradiar nosso amor a toda a humanidade, a todo o mundo? “Porque é nosso dever irradiá-lo e essa é a verdade!”, “se não amarmos, seremos condenados, seremos maus, estaremos prestando um desserviço à humanidade”. “Se amarmos, estaremos no caminho, estaremos na direção certa.” Mas como? Muitas pessoas ficam românticas demais diante do amor, se inebriam com a simples menção dessa palavra. Mas depois haverá uma lacuna, um período em que não estaremos inebriados de amor. Outra coisa surge, uma coisa constrangedora, uma questão particular. Queremos excluí-la. São “partes íntimas”, vergonhosas, que não fazem parte da nossa divindade. Não queremos mais pensar nisso. Queremos simplesmente provocar outra explosão de amor e assim seguir em frente, ignorando as partes do nosso ser que rejeitamos, tentando ser virtuosos, amorosos e bons.

Isso talvez seja desconcertante para muita gente, mas receio que o amor não seja realmente apenas a experiência do belo e da alegria romântica. O amor está associado ao feio, à dor e à agressão bem como à beleza do mundo – o amor não é a recriação do céu. Amor ou compaixão, o caminho aberto, está relacionado com “o que é”. A fim de desenvolver o amor – o amor universal, o amor cósmico, seja como for que vocês gostem de chamá-lo – é necessário aceitar toda situação da vida como ela é, tanto a luz como as trevas, tanto o bom como o mau. É preciso abrir-se para a vida, comunicar-se com ela. Talvez vocês estejam lutando para desenvolver o amor e a paz, lutando para realizá-los: “Vamos

realizá-lo, vamos gastar milhares de dólares a fim de transmitir a doutrina do amor por toda parte, vamos proclamar o amor.” Certo, proclamem-no, façam isso, gastem seu dinheiro, mas o que dizer da pressa e da agressão por trás do que estarão fazendo? Por que vocês têm que nos empurrar para que aceitemos o seu amor? Por que há tanta pressa e tanta força envolvidas nisso? Se o seu amor se move com a mesma precipitação e ímpeto do ódio de outras pessoas, alguma coisa deve estar errada. Seria o mesmo que chamar a luz de escuridão. Há muita ambição envolvida nisso, tomando a forma de proselitismo. Essa não é uma situação aberta de comunicação com as coisas como elas são. Em última análise, o sentido da frase “paz na terra” é eliminar de vez as ideias de paz e guerra e abrir-se igual e completamente para os aspectos positivos e negativos do mundo. É como ver o mundo com uma visão panorâmica: há luz e há escuridão, ambas são aceitas. Você não está tentando defender a luz em detrimento da escuridão.

A ação do bodisatva é como a Lua que brilha em uma centena de tigelas de água, de modo que há uma centena de luas, uma em cada tigela. Isso não é a intenção da Lua nem o projeto de alguém. Por alguma estranha razão, porém, há uma centena de luas refletidas em uma centena de tigelas de água. Abertura significa esse tipo de autoconfiança e convicção absoluta. O estado aberto da compaixão funciona dessa maneira, e não tentando deliberadamente criar uma centena de luas, uma em cada tigela.

O problema básico que parecemos enfrentar é que estamos demasiadamente envolvidos com a tentativa de provar alguma coisa, e isso está ligado à paranoia e ao sentimento de pobreza. Quando tenta-se provar ou obter algo, já não há abertura – é preciso verificar tudo, organizar as coisas “corretamente”. É um jeito muito paranoico de viver e, realmente, não prova coisa alguma. Podemos estabelecer recordes em relação a números e quantidades – construímos o maior, o mais imponente, possuímos o mais numeroso, o mais comprido, o mais gigantesco. Mas quem se lembrará do recorde quando estivermos mortos? Ou daqui a cem anos? Ou daqui a dez anos? Ou daqui a dez minutos? Os recordes que valem são os do momento, os de agora – quer estejam a comunicação e a abertura ocorrendo agora ou não.

Essa é a via aberta, o caminho do bodisatva. Um bodisatva não daria importância ao fato de receber, de todos os budas, uma medalha em que fosse proclamado o mais corajoso bodisatva do universo inteiro. Não daria a menor importância. Nunca lemos nos escritos sagrados histórias de bodisatvas que tivessem recebido medalhas. O que, diga-se de passagem, está muito certo, porque eles não têm necessidade alguma de provar o que quer que seja. A ação

do bodisatva é espontânea, é a via aberta, a comunicação aberta que não envolve nem luta nem pressa.

P: Imagino que ser bodisatva signifique ajudar as pessoas, e as pessoas fazem pedidos específicos. Por isso mesmo, o bodisatva precisa praticar ações específicas. Mas como a ideia de ser totalmente aberto se ajusta à necessidade de praticar ações específicas?

R: O estar aberto não significa ser insensível, um zumbi. Significa estar livre para fazer, diante de determinada situação, o que for necessário. Justo porque não se quer nada da situação, se está livre para agir da maneira genuinamente apropriada a ela. E, da mesma forma, se outras pessoas desejam alguma coisa de você, isso pode ser o problema delas. Você não precisa ficar tentando agradar ninguém. Abertura significa "ser o que você é". Quando você está à vontade sendo você mesmo, surge, automática e naturalmente, um ambiente de abertura e comunicação. É como a ideia da Lua e das tigelas de água a que fizemos referência. Se as tigelas estiverem lá, refletirão o seu "estado de lua". Se não estiverem, não o refletirão. Ou, se estiverem apenas pela metade, refletirão apenas metade. Isso depende delas. Você está lá, aberto como a Lua, e as tigelas podem refletir você ou não. Isso nem importa e nem deixa de importar. Você apenas está lá.

As situações surgem automaticamente. Não precisamos ajustar-nos a papéis e ambientes especiais. Creio que por um longo tempo muitos de nós temos tentado fazer isso, limitando-nos, encaixando-nos em um conjunto estreitamente definido de circunstâncias. Despendemos tanta energia focalizando nossa atenção em um determinado ponto que descobrimos, para a nossa surpresa, a existência de áreas inteiras que deixamos escapar.

P: Podemos agir com compaixão e, ainda assim, fazer as coisas como elas devem ser feitas?

R: Quando não há pressa nem agressão, percebemos que há espaço suficiente para nos movermos e fazermos coisas, e vemos com maior clareza o que deve ser feito. Tornamo-nos mais eficientes e o nosso trabalho se torna mais preciso.

P: Acredito, Rinpoche, que você tenha estabelecido uma distinção entre o caminho aberto e o caminho interno. Você poderia destacar as diferenças que vê entre o interno e o externo?

R: A palavra “interno”, tal como você a emprega, parece sugerir esforço, introspecção, reflexão sobre se você é ou não uma pessoa suficientemente digna, correta e apresentável. Nesse enfoque, há excesso de “trabalho consigo mesmo”, demasiada concentração interior. Ao passo que o caminho aberto é uma questão de trabalhar puramente com o que é, de abandonar o medo de que alguma coisa não venha a funcionar, de que alguma coisa venha a falhar. É preciso abandonar a paranoia de que talvez não nos adequemos às situações, de que podemos ser rejeitados. Lida-se unicamente com a vida como ela é.

P: De onde vem essa atitude calorosa?

R: Da ausência de agressão.

P: Mas não é essa a meta?

R: Tanto quanto o caminho, a ponte. Não moramos na ponte. Caminhamos sobre ela. Na experiência da meditação, há automaticamente alguma noção da ausência de agressão, que é a definição de darma. Define-se darma como “não paixão” ou “ausência de paixão” e essa ausência de paixão implica a ausência de agressão. Quando você está apaixonado, precisa obter alguma coisa rapidamente para satisfazer seu desejo. Quando não há desejo para ser satisfeito, não há agressão nem pressa. De tal forma que, quando uma pessoa é realmente capaz de relacionar-se com a simplicidade da prática da meditação, há automaticamente ausência de agressão. Porque não há pressa, você pode se permitir relaxar. Porque você se permite relaxar, pode se permitir fazer companhia a si mesmo, pode tranquilamente amar a si mesmo, ser amigo de si mesmo. Assim, pensamentos, emoções e o que quer que ocorra na mente constantemente acentuam o ato de estabelecer amizade consigo mesmo.

Outra forma de apresentar isso é dizer que a compaixão é a qualidade pé no chão da prática da meditação, a sensação de terra e de solidez. A mensagem da compaixão calorosa resume-se em não ter pressa e em nos relacionarmos com cada situação como ela é. O nome do índio americano “Touro Sentado” parece um perfeito exemplo disso. “Touro Sentado” é sólido e orgânico. É um estado de real e definitiva presença, de repouso.

P: Você diz, ao que parece, que a compaixão cresce, mas está implícito nisso

que não precisamos cultivá-la.

R: Ela se desenvolve, cresce, fermenta por si mesma. Não precisa de nenhum esforço.

P: E morre?

R: Não parece morrer. Diz Shantideva que toda ação sem compaixão é como plantar uma árvore morta, mas qualquer coisa que se relaciona com a compaixão é como plantar uma árvore viva. Ela cresce e cresce sem parar e nunca morre. Ainda que pareça morrer, sempre deixa para trás uma semente da qual outra árvore nascerá. A compaixão é orgânica – persiste indefinidamente.

P: Há um certo tipo de calor que se manifesta quando você começa a se relacionar com alguém e depois, de algum modo, essa energia torna-se avassaladora e lhe pega de tal maneira que não deixa espaço nenhum no qual possa se mover.

R: Se for destituído de implicações e autorreafirmações, esse calor será autossustentado e fundamentalmente saudável. Quando fazemos iogurte, se elevamos a temperatura ou tentamos enriquecê-lo em demasia, não fazemos um bom iogurte. Se o deixamos à temperatura certa e o largamos onde está, será um bom iogurte.

P: Como saber quando deixá-lo?

R: Não precisamos estar controlando constantemente. Devemos antes abandonar do que tentar manter o controle, antes confiar em nós mesmos do que nos testar. Quanto mais tentarmos nos analisar, maior será a possibilidade de interrompermos o jogo e a progressão naturais da situação. Mesmo que o que estejamos fazendo seja incerto e arriscado, ainda que pareça possível que todo o negócio acabe explodindo e fique deformado, não nos preocupamos com isso.

P: O que acontece quando alguém cria uma situação e nós nos preocupamos com ela?

R: Preocuparmo-nos não ajuda. Pelo contrário, só torna as coisas piores.

P: Parece que o processo de que estamos falando requer alguma espécie de destemor.

R: Sim, muito destemor. É o pensar positivo, a mentalidade da riqueza.

P: E se sentirmos a necessidade de praticar um ato violento para, por fim, beneficiar uma pessoa?

R: Você faz exatamente isso.

P: Mas e se não estivermos no ponto da compaixão e sabedoria verdadeiras?

R: Você não questiona sua sabedoria nem se preocupa com ela. Faz o que é preciso fazer. A situação que está enfrentando é suficientemente profunda para ser considerada conhecimento por si só. Não é preciso outros recursos de informação. Não é preciso reforços e diretrizes para ação. O reforço é automaticamente oferecido pela situação. Quando as coisas precisam ser conduzidas de maneira rude, age-se de forma rude, porque a situação exige essa resposta. Você não impõe a rudeza; você é um instrumento da situação.

P: O que usamos de ponte, quando não nos sentimos compassivos?

R: Não é preciso sentir compaixão. Essa é a distinção entre compaixão emocional e compaixão compaixão: você não a sente necessariamente, você é a compaixão. Em geral, se você está aberto, a compaixão acontecerá porque você não está preocupado com nenhuma espécie de satisfação pessoal.

P: A ponte da compaixão requer manutenção contínua?

R: Acho que não. Requer mais reconhecimento do que manutenção. Tal é a mentalidade da riqueza: reconhece-se que a ponte está lá.

P: O que fazer quando estamos com medo de alguém, talvez com razão? No meu entender, isso destrói a compaixão.

R: A compaixão não é diminuir alguém que precisa de ajuda, que precisa de atenção, mas é um pensamento positivo geral, básico, orgânico. O medo do outro

parece gerar incerteza quanto a quem você é. É por isso que se tem medo de uma situação ou de uma pessoa. O medo nasce da incerteza. Se você sabe exatamente como lidar com uma situação assustadora, você não tem medo dela. O medo vem do pânico, da desorientação que a incerteza traz. A incerteza relaciona-se com a falta de confiança em si mesmo, com o sentimento de que você não tem competência para lidar com o misterioso problema que o ameaça. Não haverá medo se você mantiver uma relação compassiva consigo mesmo, porque então saberá o que está fazendo. Se você sabe o que está fazendo, suas projeções também se tornarão, de certo modo, metódicas ou previsíveis. Assim, desenvolve-se prajna, o conhecimento de como relacionar-se com qualquer situação que se apresente.

P: O que quer dizer projeções, nesse contexto?

R: Projeção é o reflexo de você mesmo no espelho. Por estar incerto a respeito de si mesmo, o mundo reflete essa incerteza de volta para você e esse reflexo passa a lhe assombrar. Sua incerteza lhe assombra, mas ela é apenas o seu reflexo no espelho.

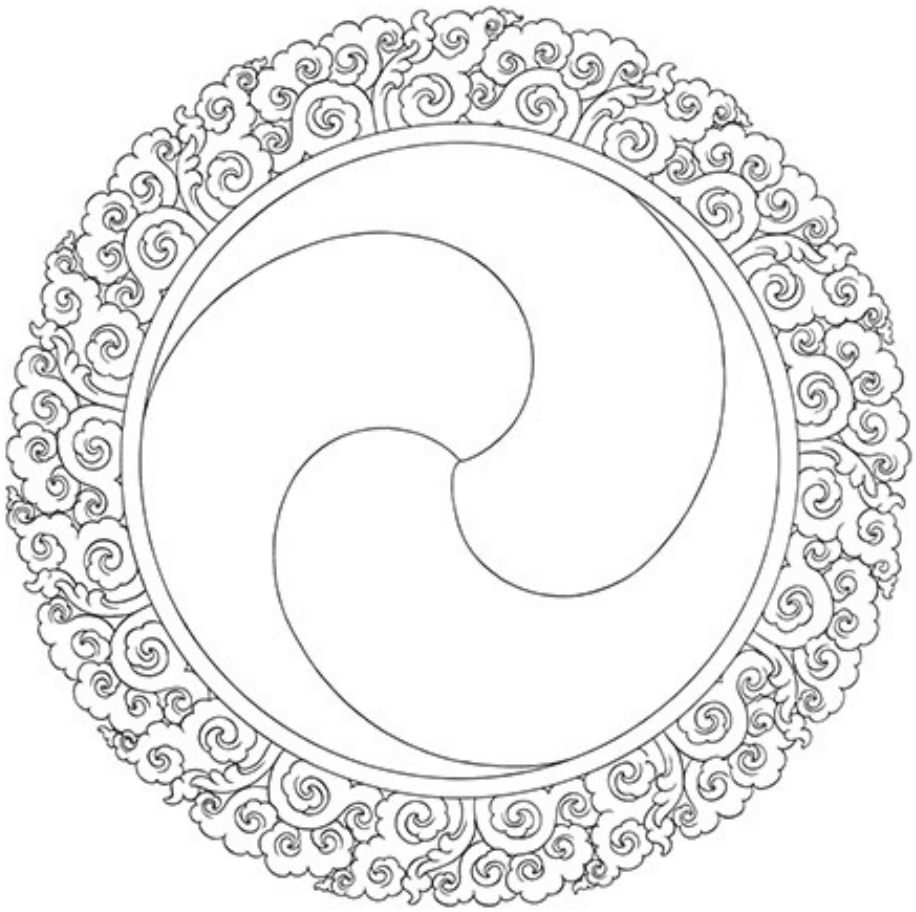
P: O que você quer dizer quando afirma que, se formos compassivos conosco, saberemos o que estamos fazendo?

R: Esses dois aspectos da meditação sempre aparecem simultaneamente. Se você está se abrindo para si mesmo e tem uma atitude positiva para consigo, automaticamente sabe o que está fazendo, porque você não é um enigma para si mesmo. Isso é jnana, “sabedoria”, “sabedoria lúcida espontaneamente existente”. Você sabe que está existindo espontaneamente, sabe o que você é, por isso pode, ao mesmo tempo, se permitir confiar em si mesmo.

P: Se eu realmente fizesse amizade comigo mesmo, não teria medo de cometer erros o tempo todo?

R: Isso mesmo. A palavra tibetana designando sabedoria é yeshe, que quer dizer “inteligência primordial”. Você é você mesmo no princípio de qualquer princípio. Quase poderíamos chamar isso de “confiança não originada em si mesmo”. Não é preciso, de maneira alguma, descobrir o princípio. É uma situação primordial e, por isso, não há sentido em tentar encontrar logicamente o

princípio. Ele já é. É sem princípio.



Senso de Humor

Seria interessante examinar esse assunto em termos do que não é senso de humor. A falta de humor parece provir da atitude de considerar algo como “fato real”. As coisas são muito rígidas e terrivelmente autênticas, mortalmente sérias. Para usar uma analogia, as coisas são como um cadáver ambulante. Ele vive em sofrimento, tem uma constante expressão de dor em sua face. Viveu um fato concreto – a realidade – e está mortalmente sério, a ponto de parecer um cadáver ambulante. A rigidez desse cadáver vivo expressa o oposto do senso de humor. É como se alguém estivesse em pé, atrás de você, empunhando uma espada afiada. Se você não estiver meditando convenientemente, sentado, imóvel e ereto, esse alguém estará atrás de você pronto para lhe agredir. Ou então, se você não estiver lidando com a vida de maneira adequada, honesta, direta, alguém estará pronto para lhe golpear. Esse alguém é sua própria consciência observando-o, constrangendo-o desnecessariamente. O que quer que seja feito, estará sendo constantemente vigiado e censurado. Na realidade, não é o Grande Irmão que vigia, é o Grande Eu! Outro aspecto meu está me observando, pelas minhas costas, na iminência de golpear-me, pronto para apontar o menor erro. Não existe alegria nesse enfoque. Não há nenhum senso de humor.

Esse tipo de seriedade relaciona-se também com o problema do materialismo espiritual. “Uma vez que faço parte de determinada linhagem de meditadores, ligados a uma igreja e à sua organiza-ção, e por causa do meu compromisso religioso, preciso ser um bom menino ou uma boa menina, uma pessoa honesta, bondosa, frequentadora da igreja. Preciso acomodar-me aos padrões da igreja, suas regras e regulamentos. Se eu não cumprir minhas obrigações, serei condenado, destruído.” Há a ameaça da solenidade e da morte – a morte no sentido de eliminar qualquer processo criativo novo. Essa atitude traz a sensação de limitação, de rigidez: não há espaço algum para mudança em relação a isso.

Então, pode-se perguntar: “E as grandes tradições religiosas, os ensinamentos? Falam de disciplina, regras e regulamentos. Como conciliar essas coisas com a noção de senso de humor?” Muito bem, examinemos convenientemente a questão. Os regulamentos, a disciplina, a prática da moral baseiam-se, de fato, em uma atitude puramente julgadora do “bom” em oposição ao “mau”? Os grandes ensinamentos espirituais realmente advogam que nós lutemos contra o mal por estarmos no lado da luz, no lado da paz? Estão nos recomendando que combatamos esse outro lado “indesejável”, o lado mau e o lado negro? Eis uma grande pergunta. Se há sabedoria nos ensinamentos sagrados, não deveria haver nenhuma guerra. Enquanto uma pessoa estiver envolvida em uma guerra, tentando defender ou atacar, sua ação não será sagrada – essa é uma situação mundana, dualista, de campo de batalha. Ninguém esperaria que os grandes ensinamentos fossem tão simplórios assim, buscando o bom e lutando contra o mau. Esse seria o enfoque de um filme de faroeste de Hollywood – antes mesmo do fim, já se sabe, sem sombra de dúvida, que os mocinhos não serão mortos e que os vilões não serão poupados. Esse enfoque é claramente simplório, mas é justamente esse tipo de situação que estamos criando em termos de luta “espiritual”, realização “espiritual”.

Não estou dizendo que o senso de humor deva ser loucamente descontrolado. Estou me referindo a enxergar algo além de guerra, luta, dualidade. Se encaramos o caminho da espiritualidade como um campo de batalha, então somos fracos e débeis. Nosso progresso nesse caminho dependerá da extensão territorial que tivermos conquistado, da superação de nossos erros e dos erros alheios, de quanta negatividade tivermos eliminado. A escuridão que você tiver eliminado estará relacionada a quanta luz você será capaz de produzir. Tudo isso é muito pouco – dificilmente poderia ser chamado de liberação, liberdade, mukti ou nirvana. Você teria alcançado a liberação derrotando outra coisa. Seria algo puramente relativo.

Não quero fazer do senso de humor algo solene; temo que outras pessoas venham a fazer isso. Porém, com a finalidade de realmente compreender a rigidez – representada pelo cadáver –, não se pode evitar o perigo de transformar o senso de humor em uma coisa séria. Senso de humor significa ver os dois polos de uma situação como eles são, de um ponto de vista espacial. Há coisas boas e más, e é possível enxergá-las com uma visão panorâmica, como se fossem vistas de cima. Então você começa a perceber que aquelas criaturinhas no chão, que se matam entre si ou que estão fazendo amor, ou que estão apenas sendo criaturinhas, são muito insignificantes, porque, se elas começam a dar

muita importância à sua guerra ou ao seu ato de amor, o aspecto irônico da sua gritaria passa a ser visto. Se tentamos intensamente construir algo formidável, realmente significativo, poderoso – “estou verdadeiramente procurando alguma coisa, estou realmente tentando combater meus erros” ou “estou sinceramente tentando ser bom” – essa tentativa perde a seriedade e se transforma em um tigre de papel. É extremamente irônico.

O senso de humor parece provir de uma alegria que tudo penetra, uma alegria que tem espaço para expandir-se em uma situação completamente aberta, uma vez que não está empenhada na batalha entre “isto” e “aquilo”. A alegria se desenvolve nessa condição de ver ou sentir panoramicamente todo o terreno, o terreno aberto. Essa condição aberta não tem sinal de limitação ou de solenidade forçada. Se você tenta com afinco tratar a vida como um “negócio sério”, se você tenta impor-lhe formalidade como se tudo fosse excessivamente importante, a coisa fica engraçada. Por que tanta importância?

Uma pessoa pode tentar meditar em uma postura 100% ou 200% correta. Grande coisa. Cômico. Ou, por outro lado, uma pessoa pode tentar desenvolver o senso de humor, buscando sempre rir das coisas, achar graça em cada ponto, em cada canto. Isso por si mesmo é um jogo muito sério, o que é igualmente engraçado. Se você cria uma tensão física a ponto de ficar cerrando os dentes, mordendo a língua, de repente, algo lhe fará cócegas, porque você terá ido longe demais – é absurdo demais chegar a esses extremos. Essa tensão máxima torna-se automaticamente humor.

Conta-se a história tibetana de certo monge que renunciou à sua vida samsárica e confusa, e decidiu ir viver em uma caverna, a fim de meditar o tempo todo. Antes disso, andara pensando continuamente sobre a dor e o sofrimento. Chamava-se Ngonagpa de Langru, o Cara Preta de Langru, porque nunca sorria e via tudo na vida em função da dor. Permaneceu em retiro por muitos anos, muito circunspecto e corretíssimo, até que, um dia, olhando para o sacrário, viu que alguém lhe deixara de presente uma grande turquesa. Enquanto contemplava a pedra, viu um camundongo entrar sorrateiramente e tentar arrastá-la. Como não conseguia fazê-lo, o camundongo voltou para o seu buraco e chamou outro camundongo. Ambos tentaram arrastar a turquesa, mas ainda assim não conseguiram. Por isso, puseram-se a guinchar juntos e chamaram mais oito camundongos, que vieram e finalmente conseguiram levar a turquesa para o buraco deles. Então, pela primeira vez, Ngonagpa de Langru começou a rir e sorrir. E essa foi sua estreia na abertura. Um súbito lampejo de iluminação.

Nessas circunstâncias, o senso de humor não é apenas uma questão de contar

piadas, ou fazer trocadilhos, ou tentar ser deliberadamente engraçado. Envolve a visão da ironia básica da justaposição de extremos, de modo que a pessoa não é surpreendida levando os extremos a sério e nem faz, seriamente, seu jogo de esperança e medo. Eis a razão por que a experiência do caminho espiritual é tão importante e por que a prática da meditação é a mais insignificante experiência de todas: é insignificante porque você não lhe faz nenhum julgamento de valor. Assim, uma vez mergulhado nessa insignificante situação de abertura sem envolvimento com avaliações, você começa a ver todos os jogos que se desenrolam à sua volta. Imagine que alguém está tentando ser severo e espiritualmente solene. Buscando ser uma boa pessoa, poderá levar a sério a ofensa que outra pessoa venha a lhe dirigir e querer brigar. Se você trabalha de acordo com a insignificância básica daquilo que é, começa a ver o humor desse tipo de atitude solene, das pessoas que dão tamanha importância às coisas.

P: A maioria dos argumentos que tenho ouvido em favor de se fazer o que é bom e correto diz: primeiro, acumule méritos, seja bom, se afaste do mal; posteriormente, será mais fácil renunciar às “boas fixações”. O que lhe parece esse enfoque?

R: Se olhamos para isso do ponto de vista do senso de humor, a ideia de “renunciar” parece demasiado literal e ingênua. Se você estiver tentando ser bom e desistir de tudo, isso, ironicamente, não será desistir de coisa alguma, mas envolver-se com mais coisas. Aí está a parte engraçada da história. Alguém pode imaginar estar apto a abandonar a carga pesada que vem carregando, mas a ausência da carga, a desistência, é mais pesada, centenas de vezes mais pesada do que a que a pessoa deixou para trás. É fácil abrir mão de alguma coisa, mas o efeito colateral dessa renúncia poderá consistir em uma virtude demasiado pesada. Toda vez que encontrar com alguém, você estará pensando ou de fato dizendo: “Abri mão disto e daquilo”. O “abrir mão” faz-se cada vez mais pesado, como se você estivesse carregando um grande saco de germes nas costas. Finalmente, o que carrega pode transformar-se em um grande fungo, que passará a crescer cada vez mais depressa. E chega um ponto em que a pessoa se torna completamente insustentável por haver renunciado a tantas coisas.

A propósito, se tratarmos a prática da meditação como um assunto sério, como uma coisa de importância, ela acabará tornando-se embaraçosa e pesada, esmagadora. Não seremos nem sequer capazes de pensar nela. Seria o mesmo que uma pessoa que tivesse feito uma refeição extremamente pesada e estivesse

a ponto de passar mal começasse a pensar: “Queria estar com fome, pelo menos seria uma sensação mais leve. Mas agora tenho toda essa comida na barriga e estou quase vomitando. Antes eu não tivesse comido.” Não se pode tomar a espiritualidade tão seriamente. Isso seria autodestrutivo, o oposto do verdadeiro significado da “renúncia”.

P: Uma pessoa iluminada superou, então, um senso de tragédia?

R: Não é preciso ser necessariamente iluminado para pôr de lado a tragédia. Se você estiver envolvido com a intensidade de situações que progride para um clímax, com a intensidade da tragédia, poderá começar a ver também o humor dessas situações. É como na música: se você ouve desenvolver-se o crescendo e de repente a música para, ouvirá o silêncio como parte da música. Não se trata de nenhuma experiência extraordinária: é muito comum, muito mundana. Foi por isso que a qualifiquei como uma das mais insignificantes experiências de todas, porque não agregamos juízo de valor a ela. A experiência quase nem está lá. Evidentemente, se empregássemos a tendência distorciva básica do ego, poderíamos continuar dizendo que, porque a experiência quase nem está lá, porque é tão insignificante, consequentemente, é uma das mais valiosas e extraordinárias de todas as experiências. Mas isso seria apenas um modo conceitual de tentar provar que aquilo em que estamos envolvidos é muito importante. Pois não é muito importante.

P: O senso de humor está de algum modo relacionado com a experiência da iluminação instantânea, satori?

R: Certamente. Há até a história de uma pessoa que morreu dando risada. Era um simples aldeão. Ele perguntou a um mestre qual era a cor de Amitabha – a qual, tradicional e iconograficamente, é o vermelho. O aldeão acabou se enganando e supôs que o mestre havia dito que a cor de Amitabha era a cor das cinzas no fogo. E isso influenciou em toda a sua prática de meditação, pois quando praticava visualizando Amitabha, visualizava-o na cor cinza.

E assim, o homem chegou ao fim da vida. Prostrado em seu leito de morte e querendo certificar-se, perguntou a outro mestre qual era a cor de Amitabha. O mestre respondeu-lhe que a cor de Amitabha era o vermelho e o homem caiu na gargalhada: “Eu pensava que a cor dele fosse cinza e agora o senhor me diz que é o vermelho.” Caiu na gargalhada e morreu rindo. Trata-se portanto de uma

questão de superar alguma espécie de seriedade.

Há muitas histórias de pessoas que foram realmente capazes de ver o estado desperto caindo na gargalhada – vendo o contraste, a ironia das situações antagônicas. Por exemplo, havia um eremita cujo devoto morava em uma cidade distante, a vários quilômetros. Esse protetor o sustentava fornecendo alimentos e os demais meios para viver. Na maior parte das vezes, o homem mandava a esposa, a filha ou o filho levarem os suprimentos ao eremita. Certo dia, porém, ouviu dizer que seu benfeitor viria vê-lo pessoalmente. O eremita pensou: "Preciso impressioná-lo, preciso limpar e polir os objetos do santuário, deixá-lo bem limpo e o meu quarto bem arrumado." Então limpou e arrumou tudo, até que o santuário adquiriu uma aparência ótima, com tigelas de água e lamparinas cintilantes. Quando terminou, sentou-se e ficou admirando o aposento, olhando à sua volta. Tudo parecia muito bem arrumado, de certo modo irreal, e ele percebeu que seu santuário também parecia irreal. De repente, para a sua surpresa, compreendeu que estava sendo hipócrita. Dirigiu-se então à cozinha e, pegando punhados de cinzas, atirou-as sobre o santuário, até que o aposento tornou-se uma completa confusão. Ao chegar, seu protetor mostrou-se sumamente impressionado com o estado do aposento, por não estar arrumado. O eremita não se conteve e, começando a rir, disse: "Tentei me arrumar e arrumar o meu quarto, mas depois pensei que eu talvez devesse mostrá-lo desse jeito." Então os dois, protetor e eremita, desataram a rir. E aquele foi um grande momento de despertar para os dois.

P: Em cada palestra, você descreve uma situação aparentemente inescapável, em que nos vemos todos presos, em que já estamos enredados. Eu me pergunto se alguma vez você quis dar a entender que existe uma saída.

R: Veja bem, o caso é que, se ficarmos falando de uma saída o tempo todo, estaremos lidando com uma fantasia, o sonho da fuga, da salvação, da iluminação. Precisamos ser práticos. Precisamos examinar o que está aqui agora, a nossa mente neurótica. Depois que estivermos completamente familiarizados com os aspectos negativos do nosso estado de ser, saberemos automaticamente onde está a "saída". Mas se ficarmos falando sobre a beleza e a alegria que será a realização do nosso objetivo, acabaremos nos tornando extremamente ingênuos e românticos, e essa postura passará a ser um obstáculo.

É preciso ser prático. É como visitar o médico quando se está doente. Para que o médico possa lhe tratar, primeiro é preciso que ele saiba o que há errado com

você. Não se trata de saber o que poderia estar certo; isso não tem importância. Se você conta ao médico o que há de errado com você, então terá uma saída para a doença. Foi por isso que o Buda ensinou-nos sobre as quatro nobres verdades, seu primeiro ensinamento. A pessoa precisa começar com a compreensão da dor, duhkha, “sofrimento”. A seguir, tendo compreendido duhkha, a pessoa segue para a compreensão da a origem do sofrimento, do caminho que conduz para fora do sofrimento e da libertação. O Buda não começou ensinando sobre a beleza da experiência da iluminação.

P: Seguindo os padrões usuais de avaliação e julgamento, passo a pensar que os erros e obstáculos que você descreveu nas últimas palestras são, de certo modo, mais avançados do que os descritos nas palestras anteriores. Está certo isso?

R: É verdade. Mesmo depois de alguém ter entrado no caminho, como no caso dos bodisatvas, uma vez que tenha começado a despertar, pode manifestar uma tendência a analisar seu próprio estado desperto. Isso envolve olhar para si mesmo, analisando e avaliando, até que ocorra um brusco impacto que é denominado de “samadhi semelhante ao vajra”. Esse é o último samadhi da meditação. A realização da iluminação é chamada de “semelhante ao vajra” porque não tolera nenhuma tolice, apenas atravessa todas as nossas maquinações. Na história da vida do Buda, ouvimos falar nas tentações infinitamente sutis de Mara. A primeira é o medo da destruição física. A última é a sedução das filhas de Mara. Essa sedução, a sedução do materialismo espiritual, é extremamente poderosa por ser a sedução de pensar que “eu” alcancei alguma coisa. Se julgamos ter alcançado alguma coisa, ter “conseguido”, fomos então seduzidos pelas filhas de Mara, a sedução do materialismo espiritual.

O Desenvolvimento do Ego

Visto que vamos examinar agora o caminho budista do princípio ao fim, desde a mente do principiante até a do iluminado, acredito que é melhor começar por alguma coisa concreta e realista, ou seja, o campo que vamos cultivar. Seria tolice estudar assuntos mais adiantados antes de nos familiarizarmos com o ponto de partida, com a natureza do ego. Temos um dito no Tibete segundo o qual não adianta comer a língua enquanto a cabeça não estiver devidamente cozida. Toda prática precisa dessa compreensão básica do ponto de partida, do material com o qual estamos trabalhando.

Se não conhecermos o material com o qual estamos trabalhando, nosso estudo será inútil, as especulações sobre a meta se tornarão mera fantasia. Essas especulações poderão assumir a forma de ideias avançadas e descrições de experiências espirituais, mas apenas explorarão os aspectos mais fracos da natureza humana, nossas expectativas e desejos de ver e ouvir algo colorido, algo extraordinário. Se começarmos nossos estudos com esses sonhos de experiências extraordinárias, "iluminadoras" e dramáticas, desenvolveremos nossas expectativas e preconceitos de tal modo que, mais tarde, quando estivermos realmente trabalhando no caminho, teremos a mente muito mais ocupada com o que será do que com o que é. Jogar com as fraquezas, expectativas e sonhos das pessoas, em lugar de apresentar de forma realista o ponto de partida do que elas são, é destrutivo e injusto.

Portanto, é necessário começar pelo que somos e pelo que estamos procurando. De modo geral, todas as tradições religiosas lidam com esse material, seja aludindo ao alaya-vijnana, ao pecado original, à queda do homem ou à base do ego. A maioria das religiões refere-se a esse assunto de modo um tanto pejorativo, mas ele não me parece ser algo tão chocante ou terrível. Não devemos nos envergonhar do que somos. Como seres sencientes, temos

antecedentes maravilhosos. Eles podem não ser particularmente iluminados, tranquilos ou inteligentes. Não obstante, é um solo muito bom para se cultivar, no qual podemos plantar qualquer coisa. Por conseguinte, ao tratar desse assunto, não estamos condenando nem tentando eliminar nossa psicologia do ego. Estamos simplesmente reconhecendo-a, vendo-a como ela é. Com efeito, a compreensão do ego é o fundamento do budismo. Vejamos, então, como se desenvolve o ego.

Fundamentalmente, só existe o espaço aberto, o solo básico, o que realmente somos. Anterior à criação do ego, é esse o estado primordial da nossa mente, no qual há abertura básica, liberdade básica, uma qualidade de espaço. Temos agora, como sempre tivemos, essa abertura. Tomemos, por exemplo, nossa vida e nossos padrões de pensamento cotidianos. Quando vemos um objeto, no primeiro instante, ocorre uma súbita percepção sem lógica nem conceituação em relação a ele – apenas o percebemos no campo aberto. Então, imediatamente ficamos em pânico e passamos a correr desorientadamente, tentando acrescentar-lhe alguma coisa ou encontrar um nome para ele, ou ainda buscando uma classificação para que possamos localizá-lo e categorizá-lo. Pouco a pouco, as coisas se desenvolvem a partir desse ponto.

Esse desenvolvimento não assume a forma de uma entidade sólida. Ao contrário, é um desenvolvimento ilusório, a crença equi-vocada em um "eu" ou "ego". A mente confusa tende a ver-se como algo sólido, algo em funcionamento, mas não passa de um conjunto de tendências e eventos. Na terminologia budista, esse conjunto é conhecido como os cinco skandhas ou os cinco agregados. Considerando isso, talvez possamos analisar o desenvolvimento completo dos cinco skandhas.

O ponto inicial é a existência de um espaço aberto, que não pertence a ninguém. Há sempre a inteligência primordial ligada ao espaço e à abertura. Vidya, que em sânscrito significa "inteligência", é a precisão, a acuidade – acuidade com espaço, acuidade com lugar para colocar coisas, trocar coisas. Poderíamos falar em um espaçoso salão onde é possível dançar, onde não corremos o risco de derrubar nem de tropeçar nas coisas, pois trata-se de um espaço completamente aberto. Nós somos esse espaço, nós "somos um" com ele, com vidya, com inteligência e abertura.

Mas se somos isso o tempo todo, de onde veio a confusão, para onde foi o espaço, o que aconteceu? Na realidade, nada aconteceu. Apenas nos tornamos ativos demais naquele espaço. Por ser vasto, ele nos convida a dançar, mas nossa dança torna-se ativa demais. Começamos a girar mais do que o necessário para

expressar o espaço. Nesse ponto, nos tornamos autoconscientes, conscientes de que “eu” estou dançando no espaço.

A essa altura, o espaço deixa de ser espaço como tal. Torna-se sólido. Em lugar de “sermos um” com ele, percebemos o espaço sólido como uma entidade separada, tangível. Essa é a primeira experiência de dualidade – o espaço e eu, eu estou dançando neste espaço e esta vastidão é uma coisa sólida, separada. Dualidade significa “o espaço e eu”, mais do que a completa identificação com o espaço. Assim nasce a “forma”, o “outro”.

Ocorre então uma espécie de desmaio, no sentido de que nos esquecemos do que estávamos fazendo. Há uma súbita parada, uma pausa, e nós nos viramos e “descobrimos” o espaço sólido, como se nunca tivéssemos feito coisa alguma até então, como se não fôssemos os criadores de toda aquela solidez. Há uma lacuna. Tendo criado o espaço solidificado, somos engolfados por ele e começamos a nos perder nele. Há um escurecimento e, depois, repentinamente, um despertar.

Quando despertamos, recusamo-nos a ver o espaço como abertura, recusamo-nos a enxergar sua qualidade suave e arejada. Ignoramo-lo completamente e a isso se dá o nome de avidya. A significa “negação”, vidya significa “inteligência”, portanto avidya significa “não inteligência”. Como essa inteligência extrema se transformou na percepção do espaço sólido, como essa inteligência luminosa, aguda, precisa e fluente se tornou estática, damos a ela o nome de avidya, ou seja, “ignorância”. Ignoramos deliberadamente. Não nos satisfazemos apenas em dançar no espaço, queremos ter um parceiro, e escolhemos o espaço por parceiro. Uma vez que escolhemos o espaço por parceiro de dança, queremos, evidentemente, que ele dance conosco. A fim de tê-lo como parceiro, temos de solidificá-lo e ignorar a sua qualidade fluente, aberta. Isso é avidya, ignorância, ignorar a inteligência. É o ápice do primeiro skandha, a criação da forma-ignorância.

Na verdade, esse skandha, o skandha da forma-ignorância, tem três aspectos ou fases diferentes que podemos examinar empregando outra metáfora. Suponhamos que, no princípio, haja uma planície aberta sem montanhas nem árvores, uma terra completamente aberta, um simples deserto sem nenhuma característica especial. Eis como somos, eis o que somos. Somos muito simples e básicos. Todavia, há um Sol que brilha, há uma Lua que brilha, e luzes e cores, a textura do deserto. Há alguma sensação da energia que brinca entre o céu e a terra. E assim por diante, indefinidamente.

Depois, estranhamente, surge de improviso alguém para notar tudo isso.

Como se um dos grãos da areia espichasse o pescoço para fora e começasse a olhar à sua volta. Nós somos o grão de areia, chegando à conclusão do nosso estado de separação. Esse é o nascimento da ignorância em seu primeiro estágio, uma espécie de reação química. A dualidade começou.

À segunda fase da forma-ignorância dá-se o nome de "a ignorância nascida no interior". Tendo percebido que se está separado, surge o sentimento de que sempre foi assim. É um estranhamento, o instinto que conduz à autoconsciência. É também uma desculpa para permanecer separado, um grão de areia individual. É um tipo agressivo de ignorância, embora não exatamente "agressivo" no sentido de colérico – ele ainda não se desenvolveu tanto assim. Trata-se antes de "agressão" no sentido de nos sentirmos desajeitados, desequilibrados, e de, por isso mesmo, tentarmos garantir nosso território, tentarmos criar um abrigo para nós. É a atitude de que se é um indivíduo confuso e separado, e de que isto é tudo. Nós nos identificamos como separados da paisagem básica do espaço e da abertura.

O terceiro tipo de ignorância é a "ignorância que se auto-observa", que vigia a si mesma. Há um sentido de a pessoa ver a si mesma como um objeto externo, o que a conduz à primeira noção do "outro". Ela está começando a se relacionar com um mundo chamado de "externo". É por isso que os três estágios da ignorância constituem o skandha da forma-ignorância: alguém está começando a criar o mundo das formas.

Quando falamos em "ignorância", não queremos dizer, de maneira alguma, "estupidez". Em certo sentido, a ignorância é muito inteligente, mas é uma inteligência de duas vias. Isto é, a pessoa meramente reage às suas projeções, em lugar de diretamente limitar-se a ver o que é. Não há nenhuma situação de "deixar ser", porque a pessoa ignora o que é o tempo todo. Essa é a definição básica de ignorância.

O desenvolvimento seguinte é o estabelecimento de um mecanismo de defesa para proteger nossa ignorância. Esse mecanismo é a sensação, o segundo skandha. Tendo ignorado o espaço aberto, gostaríamos de sentir as qualidades do espaço sólido para trazer completa satisfação à índole gananciosa que estamos desenvolvendo. Está claro que o espaço não significa apenas o espaço nu, pois contém cor e energia. Há intensas e magníficas exibições de cor e energia, belas e pitorescas. Mas nós as ignoramos. Em vez disso, há apenas uma versão solidificada daquela cor e a cor passa a ser a cor capturada, e a energia passa a ser a energia capturada, porque nós solidificamos todo o espaço e o transformamos no "outro". Assim, começamos a estender a mão e a perceber as

qualidades do “outro”. Fazendo-o, asseguramo-nos da nossa existência. “Se posso sentir aquilo ali, consequentemente estou aqui.”

Toda vez que acontece alguma coisa, a pessoa estende a mão para sentir se a situação é sedutora, ameaçadora ou neutra. Toda vez que ocorre uma repentina separação, uma sensação de não conhecer a relação entre “isto” e “aquilo”, tende a procurar sentir o chão. Esse é o mecanismo de sensação extremamente eficiente que começa a se estabelecer, o segundo skandha.

O mecanismo seguinte destinado a reforçar o estabelecimento do ego é o terceiro skandha, percepção-impulso. Começamos a nos fascinar com nossa própria criação, as cores e energias estáticas. Queremos nos relacionar com elas e, dessa maneira, começamos gradativamente a investigá-las.

Para investigar com eficiência, é preciso haver uma espécie de painel de controle, um regulador do mecanismo da sensação. A sensação transmite suas informações ao painel de controle central, que é o ato da percepção. De acordo com as informações, fazemos julgamentos, reagimos. Se nossa reação é favorável, contrária ou indiferente, isso é automaticamente determinado pela burocracia da sensação e da percepção. Se percebermos a situação e ela nos parecer ameaçadora, nós a empurraremos para longe. Se nos parecer atraente, vamos puxá-la para junto de nós. Se nos parecer neutra, nós lhe seremos indiferentes. São esses os três tipos de impulso: ódio, desejo e ignorância. Assim, a percepção se refere à recepção de informações do mundo exterior e o impulso se refere à nossa resposta a essas informações.

O desenvolvimento seguinte é o quarto skandha, o conceito. A percepção-impulso é uma reação automática à sensação intuitiva. Entretanto, esse tipo de reação automática realmente não é suficiente para proteger a ignorância de alguém e garantir sua segurança. A fim de proteger-se e enganar-se completa e adequadamente, precisa-se do intelecto, da capacidade de nomear e categorizar coisas. Assim, rotulam-se coisas e eventos, qualificando-os como “bons”, “maus”, “belos”, “feios” etc., de acordo com o impulso que julga-se apropriado a eles.

Nessas condições, a estrutura do ego torna-se gradativamente mais pesada e mais forte. Até aqui, o desenvolvimento do ego era apenas um processo de ação e reação. Contudo, deste ponto em diante, aos poucos, o ego se desenvolve para além do instinto simiesco e torna-se mais sofisticado. Começamos a experimentar a especulação intelectual, reafirmando-nos ou interpretando-nos, colocando-nos em certas situações lógicas, interpretativas. A natureza básica do intelecto é muito lógica. Há, obviamente, a tendência a se trabalhar em favor de

uma condição positiva: confirmar a nossa experiência, interpretar nossa fraqueza como força, fabricar uma lógica de segurança, reafirmar nossa ignorância.

Em certo sentido, pode-se dizer que a inteligência primordial opera o tempo todo, mas está sendo empregada pela fixação dualista, a ignorância. Nos estágios iniciais do desenvolvimento do ego, essa inteligência opera como a agudeza intuitiva da sensação. Mais tarde, opera em forma de intelecto. Na realidade, parece não existir o ego; nada existe parecido com o "eu sou". Trata-se do acúmulo de uma porção de coisas. É uma "brilhante obra de arte", um produto do intelecto que diz "vamos dar-lhe um nome, vamos chamá-lo de qualquer coisa, vamos chamá-lo de 'eu sou'", o que é muito inteligente. "Eu" é o produto do intelecto, o rótulo que unifica o desenvolvimento desorganizado e disperso do ego em um todo.

O derradeiro estágio do desenvolvimento do ego é o quinto skandha, a consciência. Nesse nível, processa-se uma amálgama: a inteligência intuitiva do segundo skandha, a energia do terceiro e a intelectualização do quarto misturam-se para produzir pensamentos e emoções. Nessas condições, no nível do quinto skandha, encontramos os seis reinos, assim como os padrões incontroláveis e ilógicos do pensamento discursivo.

Esse é o retrato completo do ego. Foi a esse ponto que todos nós chegamos em nosso estudo da psicologia e da meditação budistas.

Há uma metáfora na literatura budista comumente empregada para descrever todo esse processo de criação e desenvolvimento do ego. Refere-se a um macaco encerrado em uma casa vazia, uma casa de cinco janelas que representam os cinco sentidos. O macaco é curioso, vive enfiando a cabeça pelas cinco janelas e pulando para cima e para baixo, sem parar. É um macaco cativo em uma casa vazia. Uma casa sólida, diferente da mata em cujas árvores ele costumava saltar e balançar-se, da mata onde escutava o vento que se movia e o farfalhar das folhas e dos galhos. Todas essas coisas tornaram-se completamente solidificadas. De fato, a própria mata passou a ser sua casa sólida, sua prisão. Em lugar de empoleirar-se em uma árvore, o macaco curioso foi emparedado por um mundo sólido, como algo fluido, como uma impressionante e bela catarata que tivesse congelado de repente. A casa congelada, feita de cores e energias congeladas, está completamente imóvel. Esse parece ser o ponto em que o tempo começa a ser o passado, o futuro e o presente. O fluxo das coisas torna-se sólido tempo tangível, sólida ideia do tempo.

O macaco curioso desperta de seu desmaio, mas não completamente. Desperta para encontrar-se preso no interior de uma casa sólida, claustrofóbica, de apenas

cinco janelas. Ele se aborrece, como se vivesse cativo em um zoológico, por trás de barras de ferro, e procura explorar as barras, subindo e descendo por elas. O fato de haver sido capturado não tem muita importância, mas a ideia da captura é aumentada em mil vezes em virtude do seu fascínio por ela. Quando alguém está fascinado, o senso de claustrofobia torna-se mais e mais vívido, mais e mais agudo, porque começa a explorar seu próprio aprisionamento. A fascinação, na verdade, é parte do motivo pelo qual o macaco permanece prisioneiro. Ele está capturado por sua própria fascinação. A princípio, evidentemente, houve o desmaio súbito que lhe confirmou a crença em um mundo sólido. Mas, agora, tendo aceitado a solidez como verdadeira, está preso na armadilha do seu envolvimento nela.

É claro que o macaco curioso não investiga o tempo todo. Começa a ficar agitado, começa a sentir algo muito repetitivo e desinteressante e torna-se neurótico. Ávido por entretenimento, busca sentir e apreciar a textura da parede, tentando certificar-se de que a aparente solidez é realmente sólida. A seguir, certo de que o espaço é sólido, o macaco passa a relacionar-se com ele, agarrando-o, repelindo-o ou ignorando-o. Se ele tenta agarrar o espaço a fim de possuí-lo como sua própria experiência, sua própria descoberta, sua própria compreensão, isso é desejo. Ou, se o espaço lhe parece uma prisão e ele tenta sair dele a murros e pontapés, lutando com vigor cada vez maior, isso é ódio. O ódio não é somente a mentalidade da destruição – mais do que isso, é uma sensação de defesa, de defesa de si mesmo contra a claustrofobia. O macaco não sente necessariamente que há um adversário ou um inimigo se aproximando – ele simplesmente deseja fugir da prisão.

Finalmente, o macaco pode também tentar não tomar conhecimento de que é prisioneiro ou de que existe algo de sedutor em seu ambiente. Age como se fosse surdo-mudo e, portanto, mostra-se indiferente e preguiçoso em relação ao que acontece ao seu redor. Isso é estupidez.

Retrocedendo um pouco, podemos dizer que o macaco nasceu em sua casa, ao despertar do desmaio. Não sabe como chegou àquela prisão, por isso presume que sempre esteve lá, esquecido de que ele próprio solidificou o espaço em paredes. Depois, sente a textura das paredes, que é o segundo skandha, sensação. Depois, relaciona-se com a casa em termos de desejo, ódio e estupidez, que é o terceiro skandha, percepção-impulso. Depois, tendo desenvolvido essas três maneiras de relacionar-se com a casa, o macaco põe-se a rotulá-la e categorizá-la: “Isto é uma janela. Este canto é agradável. Aquela parede me assusta e é má.” Desenvolve uma estrutura conceitual que lhe permite rotular, categorizar e

avaliar sua casa, seu mundo, de acordo com o que sente por eles – se os deseja, se os odeia ou se lhes é indiferente. Esse é o quarto skandha, conceito.

O desenvolvimento do macaco até o quarto skandha foi razoavelmente lógico e previsível. Mas esse padrão de desenvolvimento começa a colapsar quando ele entra no quinto skandha, consciência. O padrão de pensamento torna-se irregular e imprevisível, e o macaco começa a ter alucinações, a sonhar.

Quando falamos em "alucinação" ou "sonho", queremos dizer que estamos dando às coisas e aos acontecimentos um valor que eles podem não ter. Possuímos opiniões já definidas sobre o modo como são e deveriam ser as coisas. Isso é projeção: projetamos nossa versão das coisas sobre o que está ali. Assim, afundamos completamente no mundo da nossa própria criação, um mundo de valores e opiniões conflitantes. A alucinação, nesse sentido, é uma interpretação errônea das coisas e dos eventos, que empresta ao mundo fenomênico significados que ele não tem.

Isso é o que o macaco principia a experimentar no nível do quinto skandha. Tentando fugir e fracassando, sente-se deprimido, indefeso, e com isso vai se tornando completamente louco. Como está tão cansado de lutar, é uma tentação para ele relaxar e deixar a mente divagar e alucinar. Essa é a criação dos seis lokas ou seis reinos. Há muita discussão na tradição budista acerca de seres infernais, seres celestiais, o mundo humano, o reino animal e outros estados psicológicos de ser. Eles são os diferentes tipos de projeções, os mundos de sonho que criamos para nós.

Tendo lutado e fracassado na fuga, tendo experimentado a claustrofobia e a dor, o macaco começa a almejar algo bom, algo belo e sedutor. Por isso, o primeiro reino com que começa a sonhar é o deva loka, o reino dos deuses, o "céu", um lugar cheio de belas e esplêndidas coisas. O macaco sonha com sair andando de casa, caminhar por campos luxuriantes, comer frutos maduros, sentar-se e balançar-se nas árvores, viver uma vida de liberdade e sossego.

Começa a sonhar também com o reino dos asuras ou reino dos deuses invejosos. Tendo experimentado o sonho do céu, o macaco quer defender e conservar sua grande ventura e felicidade. Sofre de paranoia, preocupando-se que outros possam tentar roubar-lhe os tesouros e, assim, começa a sentir inveja. Orgulhoso de si mesmo, ele se satisfez com sua criação do reino dos deuses e isso o levou à inveja do reino dos asuras.

Então, ele percebe também a qualidade quase terrena dessas experiências. Em vez de simplesmente alternar entre a inveja e o orgulho, começa a sentir-se à vontade, em casa, no "mundo humano", no "mundo terreno", mundo em que os

habitantes levam uma vida regular, fazem coisas de maneira comum, de modo mundano. É o reino humano.

Entretanto, o macaco também sente que alguma coisa está um pouco obtusa, que alguma coisa não está fluindo direito. Isso porque, à medida que progride do reino dos deuses para o reino dos deuses invejosos e para o reino dos seres humanos, e à medida que suas alucinações tornam-se mais e mais sólidas, todo esse desenvolvimento começa a parecer-lhe pesado e estúpido. Nesse ponto, ele nasce no reino animal. Preferiria rastejar, mugir ou latir a desfrutar o prazer do orgulho ou da inveja. Essa é a simplicidade dos animais.

A seguir, o processo se intensifica e o macaco passa a experimentar uma sensação desesperada de inanição, porque ele realmente não deseja descer para nenhum dos reinos inferiores. Gostaria de voltar aos aprazíveis reinos dos deuses, e começa a sentir fome e sede, uma tremenda saudade do que lembra ter tido. Esse é o reino dos fantasmas famintos ou reino dos pretas.

Ocorre então uma súbita perda de fé, e o macaco se põe a duvidar de si mesmo e de seu mundo, e passa a reagir com violência. Tudo é um terrível pesadelo. Compreende que o pesadelo não pode ser verdadeiro e começa a odiar-se por haver criado todo esse horror. É o sonho do reino dos infernos, o último dos seis reinos.

Em todo o decorrer do desenvolvimento dos seis reinos, o ma-caco experimentou pensamentos discursivos, ideias, fantasias e padrões inteiros de pensamento. Até o nível do quinto skandha, seu processo de evolução psicológica foi muito regular e previsível. A partir do primeiro skandha, cada desenvolvimento sucessivo surgiu em um padrão sistemático, como o sobrepor das telhas de um telhado. Mas agora o estado de mente do macaco torna-se muito deformado e intranquilo – subitamente, esse quebra-cabeça irrompe e seus padrões de pensamento tornam-se irregulares e imprevisíveis. Parece ser esse o nosso estado de mente quando chegamos aos ensinamentos e à prática da meditação. E é a partir desse ponto que devemos iniciar nossa prática.

Penso que é muito importante discutir a base do caminho – o ego, a nossa confusão – antes de falarmos em liberação e liberdade. Seria muito perigoso se eu me limitasse apenas a discutir a experiência da liberação. É por isso mesmo que começamos considerando o desenvolvimento do ego – ele é uma espécie de retrato psicológico de nossos estados mentais. Receio que não tenha sido especialmente agradável essa explicação, mas temos de encarar os fatos. Parece ser esse o processo de trabalhar no caminho.

P: Poderia explicar algo mais sobre o que chamou de desmaio?

R: Não é nada particularmente profundo. Acontece apenas que, no nível do primeiro skandha, trabalhamos com muito afinco tentando solidificar o espaço. Trabalhamos tanto e com tanta pressa que, de repente, a inteligência sofre um colapso. Isso poderia ser considerado uma espécie de satori inverso, uma experiência inversa da iluminação, a experiência da ignorância. Você entra de repente em um transe, em consequência de haver trabalhado com demasiado empenho. Toda essa solidez é alguma coisa que você realmente realizou, uma obra-prima. E, tendo-a realizado completamente, vê-se subitamente engolfado por ela. É uma meditação desse gênero, uma espécie de samadhi ao contrário.

P: Você acha que as pessoas devem ter consciência da morte para estarem realmente vivas?

R: Não creio que você tenha que estar particularmente consciente da morte, no sentido de analisá-la, mas você tem simplesmente que ver o que você é. Tendemos, frequentemente, a procurar o lado positivo, a beleza da espiritualidade, e a nos ignorar como somos. Esse é o maior perigo. Se estivermos engajados em nossa própria autoanálise, nossa prática espiritual estará tentando chegar a alguma conclusão final, a um derradeiro autoengano. A inteligência do ego é muito talentosa, ela pode distorcer qualquer coisa. Se você gera apego às ideias de espiritualidade ou de autoanálise ou de transcendência do ego, este se apossará imediatamente delas e as traduzirá em autoengano.

P: Quando o macaco começa a alucinar, isso é consequência de alguma coisa que conheceu antes? De onde provém a alucinação?

R: É uma espécie de instinto, um instinto secundário, o instinto simiesco que todos temos. Se há dor, a pessoa sonha com o prazer para contrastar. Há o impulso inato de defender-se, de estabelecer seu território.

P: Providos apenas com o nível de consciência que temos agora, estaremos destinados a lutar e pelejar desesperançosamente nesse nível, a menos que possamos voltar ao espaço que você descreveu?

R: É claro que teremos de lutar o tempo todo, não há fim para isso.

Poderíamos continuar falando, para todo o sempre, sobre a sucessão de lutas que teremos que suportar. Não existe nenhuma outra resposta a não ser, como você disse, tentar encontrar novamente o espaço primordial. Se não for assim, estaremos presos na atitude psicológica deste em oposição àquele, o que é um obstáculo. Estaremos sempre combatendo um adversário. Não haverá um só momento em que deixaremos de lutar. O problema é a dualidade, a guerra em termos de "meu adversário e eu".

A prática da meditação é uma forma completamente diferente de trabalhar. A pessoa precisa modificar toda a sua atitude e a sua maneira de conduzir a vida. Tem que mudar toda a sua política, por assim dizer. Isso pode ser muito doloroso. De repente, começa a compreender: "Se eu não lutar, como lidarei com os meus inimigos? Estará tudo bem para mim se eu não lutar, mas o que dizer deles? Eles, ainda assim, continuarão lá." É esse o ponto interessante.

P: Ver a parede, reconhecer que você está ali e não seguir adiante parece uma posição muito perigosa.

R: É precisamente esse o ponto: não é uma posição perigosa. Poderá ser dolorosa, no momento em que a pessoa compreende que a parede é sólida e que está aprisionada por ela. Mas é esse, justamente, o ponto interessante.

P: Mas você não acabou de dizer que o desejo de voltar a outro estado, ao espaço aberto, é instintivo?

R: Sim, afirmei. Mas esse macaco não se deixará apenas ser outra vez. Ele luta continuamente ou envolve-se em alucinações. Nunca para, nunca permite a si mesmo sentir realmente alguma coisa de maneira adequada. Aí é que está o problema. Eis por que o simples parar, o simples permitir uma lacuna, é o primeiro passo na prática da meditação.

P: Digamos que você tenha uma dificuldade, uma inibição, e que esteja muito consciente dela. A inibição desapareceria pela simples razão de você ter consciência dela?

R: O fundamental é que não devemos tentar imaginar o modo pelo qual escaparemos do nosso dilema. Mas, por ora, devemos pensar em todas essas salas claustrofóbicas em que nos encontramos. Esse é o primeiro passo no

aprendizado. Temos que nos identificar realmente conosco e nos sentir de modo correto, o que nos proporcionará inspiração para estudos posteriores. Melhor seria não falarmos em liberação ainda.

P: Você diria que essas salas claustrofóbicas são construções intelectuais?

R: A intensidade da inteligência primordial nos provoca o tempo todo. Assim, todas essas atividades do macaco não devem ser consideradas como alguma coisa da qual devamos fugir, mas como um produto da inteligência primordial. Quanto mais tentarmos lutar, mais descobriremos que as paredes são efetivamente sólidas. Quanto mais energia empregarmos na luta, mais fortaleceremos as paredes, porque elas precisam da nossa atenção para se solidificarem. Toda vez que dermos mais atenção às paredes, mais sentiremos a desesperança da fuga.

P: O que o macaco percebe quando olha pelas cinco janelas da casa?

R: Percebe o leste, o oeste, o sul e o norte.

P: Como lhe parecem?

R: Como um mundo quadrado.

P: E fora da casa?

R: Ele continua a ver o mundo quadrado, pela simples razão de vê-lo através de janelas.

P: Não vê nada à distância?

R: Poderia ver, mas é também uma imagem quadrada, porque é como pendurar um quadro na parede, não é?

P: O que acontece ao macaco quando toma um pouco de lsd ou de peiote?

R: Ele já tomou.

Seis Reinos

Quando deixamos o macaco, ele estava no reino dos infernos, tentando abrir caminho com os pés, as garras e os braços através das paredes da casa. As experiências do macaco no reino dos infernos são aterradoras e horríveis. Ele se vê percorrendo campos gigantescos de ferro incandescente, ou sendo acorrentado e marcado com linhas negras e esquartejado, ou assado em cubículos de ferro em fogo, ou fervido em grandes caldeirões. Essas e outras alucinações dos infernos são geradas a partir de um ambiente de claustrofobia e agressão. Há uma sensação de se estar preso em um lugar pequeno, sem ar para respirar e sem espaço para se mover. Preso como está, o macaco não só tenta destruir as paredes da sua claustrofóbica prisão mas tenta até se matar, a fim de escapar de seu doloroso e contínuo sofrimento. Entretanto, ele não pode realmente se matar e suas tentativas suicidas apenas intensificam sua a tortura. Quanto mais ele luta para destruir ou controlar as paredes, mais sólidas e opressivas elas se tornam, até que, em um determinado ponto, a intensidade da agressão diminui um pouco e, em vez de lutar com as paredes, o macaco cessa de relacionar-se com elas, para de comunicar-se com elas. Fica paralisado, congelado, envolvido na dor, sem brigar para fugir. Aqui, ele experimenta as diversas torturas que envolvem passar frio extremo e viver em áreas acres, estéreis, desoladas.

Porém, finalmente o macaco começa a sentir-se exausto de tanto lutar. A intensidade do reino dos infernos diminui, o macaco começa a relaxar e, repentinamente, enxerga a possibilidade de um modo de ser mais aberto, mais espaçoso. Ele anseia por esse novo estado, e esse é o reino dos fantasmas famintos ou preta loka: a sensação de empobrecimento e de estar faminto por algo que o alivie. No reino dos infernos, ele vivia tão ocupado com sua luta que não tinha tempo nem de pensar na possibilidade de alívio. Agora, experimenta

uma grande fome por condições mais agradáveis, mais espaçosas, e fantasia inúmeras maneiras de satisfazê-la. Pode imaginar estar vendo um espaço aberto muito distante, mas, quando aproxima-se dele, encontra um vasto e terrível deserto. Ou pode ver uma exuberante árvore frutífera à distância, mas, ao aproximar-se, descobre que ela não tem frutos ou que alguém a está guardando. Ou o macaco pode voar para um vale aparentemente viçoso e fértil, só para encontrá-lo cheio de insetos venenosos e de cheiros repulsivos da vegetação apodrecendo. Em cada uma de suas fantasias, vislumbra a possibilidade de satisfação, estende a mão para agarrá-la e logo decepciona-se. Toda vez que parece estar prestes a conseguir prazer, é rudemente despertado do sonho idílico. Mas sua fome é tão demandante que ele não se deixa abalar e, assim, continua a produzir incessantemente mais fantasias de futura satisfação. A dor da decepção envolve o macaco em uma relação de amor e ódio com seus sonhos. Sente-se fascinado por eles, mas a decepção é tão dolorosa que ele também é repelido.

A tortura do reino dos fantasmas famintos não é tanto o sofrimento do fato de não encontrar o que se deseja. Ela é, melhor dizendo, a própria fome insaciável que causa o sofrimento. Provavelmente, se o macaco encontrasse grandes quantidades de alimentos, nem sequer tocaria neles; ou talvez comesse tudo e, em seguida, desejasse mais. Isso ocorreria porque, fundamentalmente, o macaco se sente mais fascinado com estar faminto do que com saciar a fome. A rápida frustração das suas tentativas de satisfazer a fome permite-lhe ter fome outra vez. Assim, a dor e a fome do preta loka, como a agressão do reino dos infernos e as preocupações dos outros reinos, proporcionam ao macaco algo excitante com o que se ocupar, algo sólido com o que se relacionar, algo para fazê-lo sentir-se seguro de que existe como pessoa real. Ele tem medo de abandonar a segurança e o entretenimento, medo de aventurar-se no mundo desconhecido do espaço aberto. Preferiria permanecer em sua prisão já familiar, não importando o quão penosa e opressiva ela fosse.

No entanto, quando o macaco se vê repetidamente frustrado nas tentativas de realizar suas fantasias, começa a ficar um tanto ressentido e, ao mesmo tempo, resignado. Começa a desistir da intensidade da fome e a ficar mais à vontade quanto a uma série determinada de respostas habituais ao mundo. Desconhece outro modo de lidar com as experiências de vida e confia no mesmo conjunto de respostas, limitando, dessa maneira, o próprio mundo: um cachorro tenta cheirar tudo aquilo com que entra em contato; um gato não se interessa por televisão. Esse é o reino animal, o reino da estupidez. O macaco se faz cego para o que existe à sua volta e recusa-se a explorar novos territórios, apegando-se a metas e

irritações íntimas. Inebriado por seu mundo familiar, seguro e autônomo, fixa a atenção em metas bem conhecidas e persegue-as com firme e teimosa determinação. Por isso, o reino animal é simbolizado pelo porco. Um porco limita-se a comer o que quer que lhe apareça diante do focinho. Não olha para a direita nem para a esquerda. Segue em frente – faz exatamente isso. Não importa se é preciso atravessar a nado um enorme tanque de lodo ou enfrentar outros obstáculos –, limita-se a ir de uma extremidade à outra e a comer o que encontra.

Mas em algum momento o macaco começa a compreender que lhe é dado escolher prazeres e sofrimentos. Torna-se um pouco mais inteligente, discriminando entre experiências agradáveis e penosas, em um esforço para aumentar o prazer e diminuir a dor. Esse é o reino humano, o reino da paixão discriminativa. Aqui o macaco faz uma parada para pensar no que está procurando alcançar. Torna-se mais discriminativo, avalia alternativas, raciocina mais e, portanto, espera e teme mais. É o reino humano, o reino da paixão e do intelecto. O macaco torna-se mais inteligente. Não agarra apenas: explora, sente as texturas, compara objetos. Se chega à conclusão de que deseja alguma coisa, tenta agarrá-la, puxa essa coisa para si e a possui. Se, por exemplo, viesse a desejar uma bonita peça de seda, iria a diversas lojas e sentiria a textura dos tecidos para verificar se algum é exatamente o que ele deseja. Quando encontrasse o tecido precisamente ajustado ao que imaginara ou aquele que mais se aproximasse disso, tocando-o, diria: “Ah! Ótimo! Não é lindo? Creio que valha a pena comprá-lo.” Em seguida, pagaria pelo tecido, para levá-lo para casa, para mostrá-lo aos amigos e pedir-lhes que o tocassem e apreciassem a textura da bela peça. No reino humano, o macaco está sempre pensando em como possuir coisas que lhe dão prazer: “Talvez eu devesse comprar um ursinho de pelúcia para levar para a cama – alguma coisa amável, fofa, macia, quente e peluda.”

O macaco descobre, porém, que embora seja inteligente e possa manipular seu mundo a fim de obter algum prazer, ainda assim não pode garantir o prazer nem ter sempre o que deseja. É atormentado pela doença, pela velhice, pela morte – por frustrações e problemas de todos os gêneros. A dor é a companheira constante de seus prazeres.

Assim começa, muito logicamente, a deduzir a possibilidade do céu, a completa eliminação da dor e a obtenção do prazer. Sua versão do céu talvez seja a aquisição de extrema riqueza, ou do poder, ou da fama – seja lá o que ele gostaria que fosse o seu mundo –, e ele passa a se ocupar com conquistas e competição. Esse é o reino dos asuras, o reino dos deuses invejosos. O macaco

sonha com estados ideais, superiores aos prazeres e às dores do reino humano, e está sempre tentando alcançá-los, sempre tentando ser melhor do que qualquer um. Nessa luta constante por atingir alguma espécie de perfeição, sente-se obcecado com a avaliação do seu progresso, com a comparação de si mesmo com os outros. Desenvolvendo um maior controle dos pensamentos e emoções e, portanto, maior concentração, é capaz de manipular seu mundo com mais sucesso do que no reino humano. Mas a preocupação de ser sempre o melhor, de ser sempre dono da situação, faz com que seja inseguro e ansioso. Cumpre-lhe lutar constantemente para controlar seu território, superando qualquer ameaça às suas realizações. Está sempre lutando pelo domínio de seu mundo.

A ambição de lograr a vitória e o medo de perder uma batalha não só lhe proporcionam a sensação de estar vivo, como também lhe causam irritação. Perde constantemente de vista a meta final, mas continua movido pela ambição de ser melhor. É obcecado pela competição e conquista. Procura situações agradáveis, atraentes, que pareçam fora do seu alcance e tenta arrastá-las para seu território. Quando o objetivo é difícil demais de ser atingido, afasta-se assustado da luta e recrimina-se por não haver se disciplinado, por não trabalhar com mais afinco. Dessa maneira, vê-se cativo em um mundo de ideais não realizados, de autocondenação e medo do fracasso.

Finalmente, é capaz de atingir seu objetivo – torna-se milionário, líder de um país, artista famoso. De início, logo após havê-lo atingido, ainda sente-se um tanto inseguro. Mais cedo ou mais tarde, porém, começa a compreender que conseguiu vencer, que está lá, que está no céu. Começa então, a relaxar, a demorar-se na contemplação de seus feitos, a apreciá-los, afastando de si as coisas indesejáveis, em um estado semelhante à hipnose, em uma concentração natural. Esse estado de felicidade e orgulho é o deva loka, ou reino dos deuses. Em sentido figurado, os corpos dos deuses são feitos de luz. Eles não precisam se preocupar com questões terrenas. Se quiserem fazer amor, um olhar e um sorriso correspondidos os satisfarão. Se quiserem comer, basta-lhes dirigir a mente para formosas visões que eles se alimentam. É o mundo utópico que os seres humanos esperam que exista. Tudo acontece fácil, natural e automaticamente. Tudo o que o macaco ouve é música, tudo o que o macaco vê é colorido, tudo o que sente é agradável. Ele realizou uma espécie de auto-hipnose, um estado natural de concentração que lhe expulsa da mente tudo o que possa lhe parecer irritante ou indesejável.

Então, o macaco descobre que pode ir além dos prazeres sensuais e das belezas do reino dos deuses e entrar em dhyana, ou estados de concentração do

reino dos deuses sem forma, que é o requinte máximo dos seis reinos. Compreende que lhe é possível lograr o prazer puramente mental, o mais sutil e durável de todos; que lhe é dado manter continuamente o sentido de um eu sólido graças à expansão das paredes de sua prisão, de tal forma que essa prisão inclua, aparentemente, todo o cosmo, vencendo assim a mudança e a morte. A princípio, ele estabiliza a ideia de espaço ilimitado. Ele está aqui e o espaço ilimitado está ali, e ele o observa. Impõe a sua ideia preconcebida ao mundo, cria o espaço ilimitado e alimenta-se dessa experiência. A fase seguinte é a da concentração na ideia da consciência ilimitada. Aqui ele não apenas estabiliza o espaço ilimitado, mas também estabiliza a inteligência que o percebe. Do seu quartel general, o ego contempla o espaço e a consciência ilimitados. O império do ego se estendeu completamente e nem a autoridade central pode imaginar até onde chega seu território. O ego converte-se em um animal imenso, gigantesco.

O ego estendeu-se por uma distância tão grande que começa a perder de vista o limite do próprio território. Onde quer que tente definir suas fronteiras, parece estar excluindo parte do território. Finalmente, chega à conclusão de que não há meios de definir suas fronteiras. O tamanho do império não pode ser concebido nem imaginado. Visto que inclui tudo, não se define como isto ou como aquilo, de modo que o ego concentra-se na ideia de “não isto” e “não aquilo”, na ideia de que não se pode conceber nem imaginar. Finalmente, porém, até esse estado mental é superado quando o ego compreende que a ideia de ser inconcebível e inimaginável é, em si mesma, uma concepção. Daí o ego passa a se fixar na ideia da negação de “não isto” e “não aquilo”. A ideia da impossibilidade de afirmar qualquer coisa é algo do qual o ego alimenta-se, do qual orgulha-se, com a qual identifica-se, e que utiliza, portanto, para manter sua própria continuidade. Esse é o mais elevado nível de concentração e conquista que a confusa mente samsárica pode alcançar.

O macaco conseguiu atingir o derradeiro nível da conquista. Mas ele não transcendeu, todavia, a lógica dualista da qual ela depende. As paredes da sua casa continuam sólidas, conservam ainda a qualidade do “outro”, em um sentido sutil. O macaco pode ter logrado harmonia, paz e felicidade temporárias através de uma aparente união com suas projeções, mas a coisa toda está sutilmente fixada, é um mundo fechado. Tornou-se tão sólido quanto as paredes, alcançou o estado de egoidade. Ele ainda preocupa-se com sua segurança e com valorizar a si mesmo; ainda está preso a ideias e conceitos fixos a respeito de si mesmo e do mundo, ainda leva muito a sério as fantasias do quinto skandha. Uma vez que seu estado de consciência se baseia na concentração, na fixação no outro,

cumpre-lhe verificar e manter continuamente sua realização. “Que alívio estar aqui no reino dos deuses. Finalmente o consegui. Realmente o consegui. Mas, espere aí… será, realmente, que consegui? Ah, lá está ele. Sim, eu consegui. Eu consegui.” O macaco supõe haver conseguido o nirvana, mas na realidade conseguiu apenas uma condição temporária do estado de egoidade.

Mais cedo ou mais tarde, a fixação esgota-se e o macaco começa a entrar em pânico. Sente-se ameaçado, confuso, vulnerável e mergulha no reino dos deuses invejosos. Mas a ansiedade e a inveja do reino dos deuses invejosos são avassaladoras, e o macaco fica preocupado pensando no que saiu errado. Por isso, regressa ao reino humano. Mas o reino humano é também muito doloroso: o esforço contínuo de imaginar o que está acontecendo, o que não deu certo, apenas aumentam a dor e a confusão. Eis por que o macaco foge da hesitação e da perspectiva crítica do intelecto humano e mergulha no reino animal, onde começa a mover-se pesadamente, ignorando o que está a seu lado, fazendo-se de surdo-mudo às mensagens que podem desafiar a segurança de seguir caminhos estreitos e familiares. No entanto, mensagens do meio ambiente acabam por chegar a ele e a fome de consumir algo mais se desenvolve. A saudade do reino dos deuses torna-se muito forte e aumenta a intensidade da luta para voltar a ele. O macaco imagina-se desfrutando os prazeres do reino dos deuses, mas dura pouco a satisfação decorrente da fantasia de saciar a fome e logo ele se sente faminto outra vez. A fome continua indefinidamente, até que o macaco, esmagado pela frustração da fome recorrente, mergulha em uma luta ainda mais intensa para satisfazer seus desejos. Sua agressão é tão intensa que o ambiente à sua volta responde com igual agressividade, e desenvolve-se uma atmosfera de calor e claustrofobia. O macaco se vê de volta aos infernos. Conseguiu traçar um círculo completo do inferno ao céu e vice-versa. Esse ciclo perpétuo de luta, conquista, desilusão e dor é o círculo do samsara, a reação cármica em cadeia da fixação dualista.

Como o macaco pode sair desse ciclo de aprisionamento, que é autossuficiente e, aparentemente, sem fim? É no reino humano que surge a possibilidade de quebrar a cadeia cármica ou o círculo do samsara. O intelecto do reino humano e a possibilidade de uma ação discriminativa permitem que todo o processo de luta seja questionado. É possível ao macaco questionar a obsessão de relacionar-se com alguma coisa, de conseguir alguma coisa. É possível para ele questionar a solidez dos mundos que experimenta. Para fazê-lo, precisa desenvolver a consciência panorâmica e o conhecimento transcendental. A consciência panorâmica permite ao macaco ver o espaço no qual a luta é travada, de modo

que ele começa a ser capaz de ver a qualidade irônica e cômica do espaço. Em vez de lutar simplesmente, ele começa a experimentar a luta e a enxergar sua futilidade. Ele ri em meio às alucinações. Descobre que, quando não está combatendo as paredes, elas não são repulsivas nem duras mas, ao contrário, quentes, macias e penetráveis. Descobre que não precisa saltar das cinco janelas, nem por abaixo as paredes, nem mesmo fixar-se a elas – pode passar através delas em qualquer lugar. Eis por que a compaixão, ou karuna, é descrita como "suave e nobre coração". É um processo de comunicação suave, aberto e quente.

A clareza e a precisão do conhecimento transcendental permite ao macaco ver as paredes de maneira diferente. Ele começa a compreender que o mundo nunca esteve fora dele, que o problema foi criado por sua própria atitude dualista, pela separação entre o "eu" e o "outro". Começa a compreender que ele mesmo empresta solidez às paredes, que ele mesmo se faz prisioneiro através da ambição. E assim compreende que, para livrar-se da prisão, é necessário abandonar a ambição de fugir e aceitar as paredes tais como são.

P: E se alguém nunca sentiu de verdade a necessidade de lutar – se nunca chegou a desejar sair da casa? Talvez sinta um pouco de medo do que existe do outro lado das paredes e assim as utilize como proteção.

R: De um modo ou de outro, se esse alguém é capaz de estabelecer um relacionamento amistoso com as paredes, elas deixarão de existir como tais. Por mais que se queira usá-las como proteção, elas já não estarão lá. É muito paradoxal o fato de que, quanto mais você se desagrada da parede, mais forte e grossa ela se torna, e quanto mais faz amizade com ela, mais ela desaparece.

P: Eu gostaria de saber se a dor e o prazer estão em pé de igualdade com a discriminação intelectual entre o bom e o mau ou entre o certo e o errado. Essa discriminação se deve a uma atitude subjetiva?

R: Sou da opinião de que o prazer e a dor nasceram na mesma espécie de terreno. Via de regra, as pessoas consideram a dor má e o prazer bom, de forma que o prazer é tido como alegria e bem-aventurança espiritual, estando ligado ao céu, enquanto a dor é associada ao inferno. Nessas condições, se você for capaz de ver o absurdo e a ironia de suas tentativas de alcançar o prazer pela rejeição da dor, temendo a dor extrema e, assim, esforçando-se por seguir no rumo do prazer, verá que tudo é muito engraçado. Algum senso de humor está faltando

nas atitudes das pessoas em relação ao prazer e à dor.

P: Você declarou anteriormente que nós criamos desvairadamente o mundo fenomênico e desejamos fugir dele. Compreendo que o ensinamento budista afirme que o mundo fenomênico é simplesmente a manifestação do vazio. Assim, eu lhe pergunto: do que estaríamos fugindo?

R: O fato é que, na percepção do ego, o mundo fenomênico é muito real, avassalador, sólido. Pode ser que ele seja alucinatório de fato, mas, no que diz respeito ao macaco, a alucinação é inteiramente real e sólida. Do confuso ponto de vista do macaco, o próprio pensamento torna-se muito sólido e tangível. Não basta dizer que essas alucinações não existem porque forma é vazio e vazio é forma. Procure convencer disso um macaco neurótico. No que lhe diz respeito, a forma existe, sólida e pesada. É real para o macaco, porque ele está tão obcecado por ela que não permite nenhum distanciamento para vê-la de outra maneira. Demasiado ocupado com suas contínuas tentativas de reforçar a própria existência, ele nunca permite uma brecha. Nessas condições, não há lugar para a inspiração, não há lugar para ver outros aspectos, ângulos diferentes da situação. Do ponto de vista do macaco, a confusão é real. Quando temos um pesadelo, esse pesadelo, no momento em que ocorre, é real, terrivelmente assustador. Por outro lado, quando voltamos a vista para trás e enxergamos a experiência, ela não parece ter sido mais do que um sonho. Não podemos usar dois tipos de lógica simultaneamente. Temos de ver o aspecto confuso por inteiro, a fim de compreendê-lo claramente e enxergar o seu absurdo.

As Quatro Nobres Verdades

Nós desenhamos um colorido quadro do macaco com as suas muitas qualidades – inquisitivo, apaixonado, agressivo e assim por diante. Poderíamos agora examinar em detalhes como ele foi capaz de lidar com essa difícil situação.

Chega-se à compreensão e à transcendência do ego utilizando-se a meditação para trabalhar os cinco skandhas de forma reversa. E o último desenvolvimento dos cinco skandhas são os padrões de pensamento neuróticos e irregulares que constantemente esvoaçam pela mente. Vários tipos de pensamento desenvolvem-se junto com a alucinação do macaco nos seis reinos: pensamentos discursivos, pensamentos que saltam como gafanhotos, pensamentos expositivos, pensamentos semelhantes a filmes cinematográficos *etc.* É desse ponto da confusão que precisamos partir. E, a fim de esclarecer a confusão, convém examinar as ideias das quatro nobres verdades, que constituem o primeiro giro da roda do darma pelo Buda.

As quatro nobres verdades são: a verdade do sofrimento, a verdade da origem do sofrimento, a verdade da meta e a verdade do caminho. Iniciamos com a verdade do sofrimento, o que significa que temos que começar pela confusão e insanidade do macaco.

É preciso começar a enxergar a realidade de duhkha, palavra sânscrita que significa “sofrimento”, “insatisfação” ou “dor”. Ocorre a insatisfação porque a mente gira de tal maneira que seu movimento parece não ter princípio nem fim. Os processos do pensamento continuam indefinidamente: pensamentos do passado, pensamentos do futuro, pensamentos do presente. Isso gera irritação. Os pensamentos produzidos pela insatisfação são idênticos à própria insatisfação, duhkha, uma sensação constantemente repetida de que alguma coisa está faltando, está incompleta em nossa vida. Seja como for, alguma coisa

não está certa, não o bastante. Vivemos tentando preencher a lacuna, endireitar as coisas, encontrar aquela pitadinha extra de prazer ou segurança. A contínua ação de luta e preocupação é irritante e dolorosa. Ao fim, a pessoa começa a irritar-se com o simples fato de ser o que é, de ser “eu”.

Dessa forma, compreender a verdade de duhkha é realmente compreender a neurose da mente. Somos empurrados para cá e para lá com muita energia. Ao comer, dormir, trabalhar, jogar, seja o que for que façamos, a vida contém duhkha, insatisfação, dor. Se nos agrada o prazer, receamos perdê-lo, lutamos por mais e mais prazer ou tentamos retê-lo. Se sofremos com a dor, desejamos fugir dela. Experimentamos insatisfação o tempo todo. Todas as atividades encerram insatisfação ou dor, continuamente.

Ao que parece, modelamos a vida de tal modo que nunca há tempo para provar-lhe o sabor. Há um contínuo estado de correria, uma contínua busca pelo momento seguinte, uma contínua qualidade de apego à vida. Isso é duhkha, a primeira nobre verdade. Compreender e enfrentar o sofrimento é o primeiro passo.

Tendo nos tornado intensamente conscientes da nossa insatisfação, começamos a buscar uma razão para ela, sua origem. Examinando nossos pensamentos e ações, descobrimos que estamos sempre lutando para nos manter e nos destacar. Compreendemos que a luta é a raiz do sofrimento. Então procuramos compreender o processo da luta, isto é, como o ego se desenvolve e opera. Essa é a segunda nobre verdade, a verdade da origem do sofrimento.

Já discutimos nos capítulos que tratam do materialismo espiritual que muitas pessoas cometem o erro de supor que, por ser o ego a raiz do sofrimento, a meta da espiritualidade consiste em vencê-lo e destruí-lo. Elas esforçam-se para eliminar a pesada mão opressiva do ego mas, como descobrimos antes, essa luta é apenas outra expressão dele mesmo. Giramos e giramos, tentando nos aprimorar através da luta, até compreendermos que o problema reside na própria ambição de nos aprimorar. O entendimento surge apenas quando há brechas em nossa luta, quando paramos de tentar nos livrar do pensamento, quando deixamos de tomar partido dos pensamentos bons e piedosos em detrimento dos pensamentos maus e impuros, quando nos permitimos simplesmente ver a natureza do pensamento.

Começamos a compreender que existe uma qualidade sã e desperta dentro de nós que, de fato, só se manifesta na ausência de luta. Assim, descobrimos a terceira nobre verdade, a verdade da meta, isto é, a verdade da não luta. Basta abandonarmos o esforço por garantir segurança e solidez para nós mesmos e o

estado desperto se apresenta. Porém, logo percebemos que o “deixar ir” só é possível por curtos períodos. Precisamos de alguma disciplina que nos conduza ao “deixar ser”. Precisamos trilhar um caminho espiritual. O ego deve gastar-se como um sapato velho, em uma jornada que vai do sofrimento à liberação.

Vamos agora examinar, portanto, o caminho espiritual, a prática da meditação, a quarta nobre verdade. A prática da meditação não é uma tentativa de entrar em um estado mental semelhante a um transe nem uma tentativa de nos ocuparmos com determinado objeto. Desenvolveu-se, tanto na Índia quando no Tibete, um sistema de meditação que pode ser chamado de “concentração”. Isso significa dizer que essa prática de meditação está baseada em focarmos a mente em um determinado ponto, de modo que nos tornemos mais capazes de controlar a mente e nos concentrar. Nessa prática, o discípulo escolhe um objeto para contemplar, pensar ou visualizar e depois focaliza nele toda sua atenção. Ao fazê-lo, tende a desenvolver, por esforço, uma certa espécie de calma mental. Chamo esse tipo de prática de “ginástica mental”, porque não tenta lidar com a totalidade de nenhuma situação da vida. Funda-se inteiramente nisto ou naquilo, sujeito e objeto, em vez de transcender a visão dualista da vida.

A prática do samadhi, por outro lado, não supõe concentração, e é muito importante compreender isso. As práticas de concentração são em grande parte reforçadoras do ego, mesmo que não seja essa a sua intenção. Além disso, a concentração é praticada tendo em mente uma meta e um objeto específicos, de modo que tendemos a centralizar-nos no “coração”. Propomo-nos a nos concentrar em uma flor, em uma pedra ou em uma chama e fixamos o olhar no objeto, mas, mentalmente, penetramos o máximo possível no coração. Estamos tentando intensificar o aspecto sólido da forma, as qualidades de estabilidade e quietude. A longo prazo, esse tipo de prática pode revelar-se perigosa. A depender da intensidade da força de vontade do meditador, ele pode tornar-se introvertido de modo fixo, rígido e solene demais. Esse tipo de prática não conduz nem à abertura, nem à energia, nem ao senso de humor. É pesada demais e pode facilmente tornar-se dogmática, uma vez que aqueles que se envolvem em práticas como essas pensam em termos de impor disciplina a si próprios. Acham necessário serem muito sérios e solenes. Isso imprime uma atitude competitiva a seu modo de pensar – quanto mais cativa tornarem a mente, mais bem-sucedidos serão – e esta é uma postura dogmática, autoritária. Essa maneira de pensar, sempre focalizada no futuro, é velha conhecida do ego: “Eu gostaria de ver tais e tais resultados. Tenho uma teoria idealizada ou sonho que gostaria de pôr em prática.” Tendemos a viver no futuro, com nossa visão da vida

colorida pela expectativa de alcançar uma meta ideal. Por causa dessa expectativa, perdemos a precisão, a abertura e a inteligência do presente. Somos fascinados, cegos e dominados por um objetivo idealizado.

A qualidade competitiva do ego pode ser prontamente vista no mundo materialista em que vivemos. Se alguém quiser tornar-se milionário, precisa, em primeiro lugar, tentar se tornar psicologicamente milionário. Começa criando uma imagem de si mesmo como milionário e depois trabalha com muito empenho para atingir esse objetivo. Empurra a si mesmo nessa direção, independentemente de ser ou não capaz de atingi-lo. Essa atitude cria uma espécie de venda que o torna cego, insensível ao momento presente, porque se está vivendo demais no futuro. Pode-se adotar a mesma atitude errônea na prática da meditação.

Mesmo que a verdadeira prática da meditação seja um modo de sair do ego, o primeiro ponto é não estabelecer a futura realização do estado desperto da mente como foco. Toda prática da meditação baseia-se essencialmente na situação do momento presente, aqui e agora, e significa trabalhar com esta situação, com este atual estado da mente. Qualquer prática de meditação que diga respeito à superação do ego está focada no momento presente. Eis por que esse é um modo de viver muito eficaz. Se você estiver completamente consciente do seu atual estado de ser e da situação à sua volta, coisa nenhuma poderá lhe escapar. Pode-se usar várias técnicas de meditação para facilitar esse tipo de consciência, mas essas técnicas são simplesmente um modo de sair do ego. A técnica é como um brinquedo dado a uma criança. Quando a criança cresce, o brinquedo é posto de lado. Entretanto, a técnica se faz necessária para desenvolver a paciência e impedir que se sonhe com a “experiência espiritual”. Toda a prática deve basear-se na relação entre você e o agora.

Você não precisa empurrar-se para a prática da meditação, mas apenas deixar as coisas serem. Se pratica dessa maneira, surge automaticamente uma sensação de espaço e arejamento, expressão da natureza de buda ou da inteligência básica que abre caminho através da confusão. Você começa, então, a compreender a “verdade do caminho”, a quarta nobre verdade, a simplicidade, tal qual a consciência do andar. Primeiramente, você tem consciência de que está de pé, depois conscientiza-se de que sua perna direita está se levantando, avançando, tocando, pressionando. Em seguida, a perna esquerda se levanta, avança, toca, pressiona. Há inúmeros detalhes de ação envolvidos na simplicidade e na agudeza de estar aqui agora, neste momento.

E o mesmo acontece com a prática da consciência do respirar. Você se torna

consciente do ar que lhe penetra as narinas, que sai e se dissolve finalmente na atmosfera. É um processo muito gradual e pormenorizado, e há uma aguda precisão em sua simplicidade. Quando um ato é simples, você começa a compreender sua exatidão. Começa a perceber que tudo o que faz cotidianamente é belo e significativo.

Ao servir uma xícara de chá, tem consciência de estender o braço e tocar com a mão a chaleira, erguendo-a e despejando a água. Por fim, a água toca sua xícara, enche-a, você para de vertê-la e depõe a chaleira com precisão, como na cerimônia japonesa do chá. Está ciente de que cada movimento preciso possui dignidade. Esquecemo-nos há muito tempo que as atividades podem ser simples e precisas. Todo ato de nossa vida pode conter simplicidade e precisão, e desse modo pode possuir enorme beleza e dignidade.

O processo de comunicação será belo se o enxergarmos em termos de simplicidade e precisão. Cada pausa feita no processo de falar passa a ser uma espécie de pontuação. Falar, deixar espaço, falar, deixar espaço. Não tem que ser uma ocasião formal e solene necessariamente, mas é bonito não ter pressa, não falar em tremenda velocidade, ruidosamente. Não precisamos vomitar informações, para depois parar de repente, com uma sensação de depressão, à espera da resposta da outra pessoa. Podemos fazer as coisas de modo digno e apropriado. Basta deixar espaço. Na comunicação com o outro, o espaço é tão importante quanto a fala. Você não precisa sobrecarregar o interlocutor com palavras, ideias e sorrisos, tudo ao mesmo tempo. Pode espaçar, sorrir, dizer alguma coisa, depois deixar uma lacuna e depois falar, depois espaço, depois ponto. Imagine se escrevêssemos cartas sem nenhuma pontuação. A comunicação seria caótica. Você não precisa ser autoconsciente e rígido ao permitir espaço – apenas sinta seu fluxo natural.

A prática de ver a precisão das situações a cada momento, através de métodos como a consciência do andar, chama-se meditação shamata (em páli, samatha). A meditação shamata está associada ao caminho Hinayana, ou “veículo menor”, o caminho disciplinado ou estreito. Shamatha significa “tranquilidade”. Há uma história referente ao Buda em que se conta como ele ensinou uma aldeã a desenvolver a plena atenção no ato de tirar água de um poço. Ensinou-a a estar consciente do preciso movimento das mãos e dos braços ao suspender o balde de água. Essa prática é a tentativa de ver a qualidade do agora em ação, razão pela qual é conhecida como shamata, o desenvolvimento da paz. Quando vemos a qualidade do agora no momento, não há lugar para mais nada além de abertura e paz.

P: Você poderia dizer mais alguma coisa a respeito de deixar lacunas aparecerem? Compreendo o que quer dizer, mas não compreendo como elas acontecem, como alguém permite uma lacuna. Como “deixar ser”?

R: Essa pergunta, na verdade, conduz ao tema seguinte, a discussão do caminho do bodisatva, o caminho Mahayana da compaixão e liberdade, o caminho amplo. Contudo, para responder à pergunta do ponto de vista Hinayana da simplicidade, deve-se estar completamente satisfeito com qualquer situação que surja e não buscar entretenimento de uma fonte externa. Em geral, quando falamos, não queremos simplesmente nos comunicar com a outra pessoa, mas também queremos uma resposta. Queremos ser alimentados pela outra pessoa, o que é uma forma muito egocêntrica de comunicação. Temos que abandonar o desejo de sermos alimentados e, então, a pausa virá automaticamente. Não podemos produzir a pausa mediante esforço.

P: Você disse que temos que nos preparar para ingressar no caminho. Não podemos nos precipitar nele. Temos que fazer uma pausa. O senhor poderia falar um pouco mais a respeito dessa preparação?

R: De início, temos a sensação de que a busca espiritual é algo muito bonito, algo que responderá a todas as nossas perguntas. Precisamos ir além desse tipo de esperança e expectativa. Podemos esperar que nosso mestre resolva todos os nossos problemas, desfaça todas as nossas dúvidas. Porém, quando estamos frente a frente com nosso professor, ele não exatamente responde a todas as perguntas. Deixa muita coisa para descobrirmos sozinhos, o que é uma tremenda decepção e desilusão para nós.

Temos muitas expectativas, principalmente se estamos à procura de um caminho espiritual e envolvidos com o materialismo espiritual. Temos a expectativa de que a espiritualidade nos trará felicidade e conforto, sabedoria e salvação. Esse modo egocêntrico, literal, de encarar a espiritualidade precisa ser virado completamente ao avesso. Finalmente, se renunciamos a toda esperança de atingir qualquer espécie de iluminação, então, nesse momento, o caminho começa a se abrir. É como a situação de esperar a chegada de alguém. Estamos quase desistindo da esperança de vê-la chegar, já pensando que a ideia da sua chegada era simples fantasia de nossa parte e que ela, em primeiro lugar, nem sequer tinha a intenção de aparecer. Porém, no momento em que dizemos adeus

à esperança, a pessoa aparece. O caminho espiritual funciona dessa maneira. É uma questão de esgotar toda a expectativa. A paciência é necessária. Não precisamos nos empurrar com excessiva energia para o caminho, precisamos meramente esperar, deixar algum espaço, não nos ocuparmos demais tentando compreender a "realidade". Faz-se necessário, primeiramente, enxergar a motivação da nossa busca espiritual. A ambição não é necessária se pretendemos partir para a caminhada com a mente aberta, com uma mente que transcende tanto o "bom" quanto o "mau".

Surge uma tremenda fome de conhecimentos quando começamos a compreender a origem de duhkha. Haverá um forte impulso para irmos além dele. Se nos empurrarmos exageradamente, o caminho da espiritualidade se transformará no caminho da dor, da confusão, do samsara, porque estaremos ocupados demais tentando nos salvar. Estamos tão entusiasmados em apreender, tão atarefados cuidando da nossa ambição em progredir no caminho, que não nos deixamos estar e não examinamos todo o processo antes de começar. É necessário não nos precipitarmos no caminho espiritual, mas nos prepararmos adequada e completamente. Apenas esperemos e examinemos todo o processo da "busca espiritual". Permitamos uma pausa.

O ponto principal é que possuímos a inteligência básica que cintila através da nossa confusão. Considere a analogia inicial do macaco. Ele queria sair de casa e por isso ficou muito ocupado tentando fugir, examinando paredes e janelas, subindo e descendo. A tremenda energia que move o macaco é a inteligência primordial que nos empurra para fora. Essa inteligência não é como uma semente da qual precisamos cuidar. Ela é como o Sol que brilha através de espaços, entre nuvens. Quando permitimos uma pausa, uma compreensão espontânea e intuitiva de como proceder no caminho surge súbita e automaticamente. Foi assim a experiência do Buda. Depois de haver estudado inúmeras disciplinas iogues sob a orientação de muitos mestres hindus, compreendeu que não poderia alcançar um estado completamente desperto com a simples aplicação dessas técnicas. Por isso, deteve-se e decidiu trabalhar a si mesmo como ele já era. Esse é o instinto básico, que força o seu próprio caminho. É imprescindível reconhecê-lo, pois ele nos diz que não somos pessoas condenadas, que não somos fundamentalmente maus ou carentes.

P: Como lidamos com as situações práticas da vida, enquanto tentamos ser simples e experimentar o espaço?

R: Veja bem, a fim de experimentar o espaço aberto, precisamos também experimentar a solidez da terra, da forma. Eles são interdependentes. Muitas vezes, romantizamos o espaço aberto e depois caímos em armadilhas. Contanto que não romantizemos o espaço aberto, imaginando-o como um lugar maravilhoso, mas relacionemos esse espaço à terra, evitaremos as armadilhas. O espaço não pode ser experimentado sem os contornos da terra para defini-lo. Se formos pintar um quadro do espaço aberto, teremos de expressá-lo em termos do horizonte da terra. É preciso, portanto, voltarmos aos problemas da vida cotidiana, aos problemas banais. Essa é a razão de serem tão importantes a simplicidade e a precisão das atividades diárias. Se percebermos o espaço aberto, deveremos retornar às nossas velhas, familiares, claustrofóbicas situações de vida e examiná-las mais de perto, esquadrinhá-las, absorvendo-nos nelas, até que o absurdo de sua solidez nos chame a atenção e possamos enxergar também sua qualidade de espaço.

P: Como nos relacionamos com a impaciência que acompanha o período da espera?

R: A impaciência significa que não temos uma compreensão completa do processo. Se enxergarmos a totalidade de cada ação, deixaremos de ser impacientes.

P: Tenho pensamentos calmos assim como tenho pensamentos neuróticos. Os pensamentos calmos são alguma coisa que devo cultivar?

R: Na prática da meditação, todos os pensamentos são iguais: pensamentos piedosos, pensamentos belíssimos, pensamentos religiosos, pensamentos calmos – todos continuam a ser pensamentos. Não tentamos cultivar os pensamentos calmos nem suprimir os tais pensamentos neuróticos. Esse é um ponto interessante. Quando falamos em percorrer o caminho do darma, que é a quarta nobre verdade, não queremos dizer que nos tornamos religiosos, calmos, bons. Tentar ser calmo, tentar ser bom é também um aspecto de esforço, de neuroticismo. Os pensamentos inclinados à religiosidade são o observador, o juiz, e os pensamentos confusos, mundanos, são o ator, o agente. Se meditamos, podemos, por exemplo, experimentar pensamentos domésticos vulgares e, ao mesmo tempo, um observador nos advertir: “Você não deve fazer isso, não deve fazer aquilo, mas deve voltar à meditação.” Esses pensamentos devotos ainda são pensamentos e não convém cultivá-los.

P: Você poderia dizer mais alguma coisa a respeito do emprego das pausas e da fala em nossas comunicações, e sobre como esse processo se relaciona com o ego?

R: Geralmente, quando nos comunicamos com outra pessoa, somos movidos por uma espécie de pressa neurótica. Precisamos começar a permitir que alguma espontaneidade invada essa pressa, a fim de não nos lançarmos sobre a pessoa com a qual estamos nos comunicando, não nos impormos a ela, não a sobrecarregarmos. Quando falamos de alguma coisa que nos interessa muito, não nos limitamos a falar, mas saltamos sobre o interlocutor. A espontaneidade está sempre presente, mas está encoberta pelo pensamento. Quando houver uma brecha no bloco de nuvens do pensamento, ela brilhará através da brecha. Alcance e reconheça a primeira abertura, e através dela a inteligência básica começará a funcionar.

P: Muitas pessoas têm consciência da verdade do sofrimento, mas não dão o segundo passo, ou seja, a consciência da origem do sofrimento. Por quê?

R: Penso que é uma questão de paranoia. Queremos escapar. Desejamos fugir da dor, em vez de considerá-la fonte de inspiração. Achamos que o sofrimento já é suficientemente mau – assim, por que investigá-lo ainda mais? As pessoas que sofrem muito e compreendem que não podem escapar do sofrimento começam realmente a compreendê-lo. Mas, em sua maioria, as pessoas estão ocupadas demais tentando livrar-se da irritação, estão atarefadas demais tentando distrair-se de si mesmas, e não se dispõem a olhar para o material que já têm. É excessivamente constrangedor contemplá-lo. Essa é a atitude da paranoia: se olharmos bem de perto, descobriremos alguma coisa terrível. Mas, para sermos uma pessoa completamente inspirada, como Buda Gautama, precisamos ter a mente muito aberta, inteligente e inquisitiva. Temos que desejar explorar tudo, ainda que esse tudo seja feio, doloroso ou repulsivo. Essa espécie de mentalidade científica é importantíssima.

P: Na mente desperta, onde entra a motivação?

R: A motivação inspirada vem de alguma coisa além do pensamento, alguma coisa além das ideias conceptuais de “bom” e “mau”, de “desejável” e

“indesejável”. Além do pensamento, há uma espécie de inteligência que é a nossa natureza básica, o nosso pano de fundo, uma inteligência primordial intuitiva, uma sensação de espaço, um modo aberto e criativo de lidar com as situações. Esse tipo de motivação não é intelectual: é intuitivo, preciso.

P: Não podemos trabalhar com a mente controlando a situação física?

R: Faça o que fizer com as situações da vida, sempre se estabelece uma comunicação entre mente e matéria. Mas não se pode tomar por base apenas a parafernália da matéria; não se pode enfrentar os problemas da mente manipulando coisas externas a ela. E é exatamente isso que muita gente tenta fazer em nossa sociedade. Essas pessoas vestem túnicas, renunciam ao mundo e passam a levar uma existência austera, abandonando todos os hábitos comuns do comportamento humano. No fim das contas, porém, precisarão lidar com suas mentes confusas. A confusão origina-se na mente, de modo que temos que enfrentá-la diretamente, em vez de tentar contorná-la. Não creio que tentar contornar a confusão mental manipulando o mundo físico funcione.

Na dança da vida, a matéria reflete a mente e a mente reage à matéria. Processa-se uma troca contínua. Se alguém estiver segurando um pedaço de rocha, deverá sentir as sólidas qualidades terrenas da rocha. Deverá aprender a comunicar-se com essa qualidade rochosa. Se estiver segurando uma flor, a forma especial e a cor das pétalas se ligarão também à sua psicologia. Não podemos ignorar por completo o simbolismo do mundo externo.

Contudo, a princípio, ao tentarmos enfrentar as nossas próprias neuroses, precisaremos ser muito diretos e não pensar que podemos nos esquivar dos problemas da mente brincando com a matéria. Se uma pessoa, por exemplo, for psicologicamente desequilibrada, completamente confusa, como o macaco que estivemos discutindo, e a vestirmos com os mantos do Buda ou se a fizermos sentar-se em postura de meditação, sua mente continuará girando do mesmo modo. Mais tarde, quando ela aprender a se acalmar e a se tornar um simples macaco, então, talvez valha a pena levá-la para um lugar sossegado ou para um retiro.

P: Quando vejo a feiura em mim mesmo, não sei como aceitá-la. Prefiro tentar evitá-la ou mudá-la a aceitar isso.

R: Você não precisa escondê-la. Não precisa mudá-la. Investigue-a um pouco

mais. Quando você vê a feiura em si mesmo, isso é apenas um preconceito. Você enxerga isso como feiura, e isso ainda está ligado às ideias de “bom” e “mau”. Mas você precisa transcender até mesmo as palavras “bom” e “mau”. Você tem que ir além das palavras e das ideias conceituais, e penetrar no que você é, cada vez mais profundamente. O primeiro vislumbre não é o bastante: há de se examinar as minúcias sem julgar, sem usar palavras ou conceitos. Abrir-se plenamente para si mesmo é abrir-se para o mundo.

O Caminho do Bodisatva

Discutimos a prática simples e precisa da meditação Hinayana. Permitindo uma brecha, um espaço em que as coisas possam ser como são, começamos a apreciar a clara simplicidade e precisão das nossas vidas. Esse é o início da prática da meditação. Começamos a penetrar o quinto skandha, indo além da atividade e da pressa do pensamento discursivo, além da nuvem de tagarelices que nos ocupa a mente. O passo seguinte é trabalhar com as emoções.

O pensamento discursivo pode ser comparado à circulação do sangue, que alimenta constantemente os músculos de nosso organismo – no caso, esse pensamento alimenta as emoções. Os pensamentos ligam e sustentam as emoções, de modo que, quando nos ocupamos com a vida cotidiana, experimentamos o fluxo contínuo da tagarelice mental, pontuado por irrupções mais coloridas e intensas de emoção. Os pensamentos e emoções expressam as nossas atitudes básicas para com o mundo – como nos relacionamos com ele – e constituem um ambiente, um reino de fantasia, no qual vivemos. Esses ambientes são os seis reinos e, embora determinado reino possa tipificar a psicologia de determinado indivíduo, essa pessoa também experimentará constantemente as emoções ligadas aos outros reinos.

Para trabalhar com esses reinos, devemos começar a ver as situações de modo mais panorâmico, o que é a meditação vipashyana (em páli, vipassana). Precisamos estar atentos não só aos pormenores precisos de uma atividade, mas também à situação como um todo. Vipashyana envolve a consciência do espaço, da atmosfera em que ocorre a precisão. Se enxergarmos os detalhes precisos de nossa atividade, essa consciência também criará um certo espaço. O fato de termos consciência de uma situação em pequena escala também traz a consciência em escala maior. A partir disso, desenvolve-se a consciência panorâmica, a meditação mahavipashyana (em páli, mahavipassana), isto é, a

consciência do padrão geral, em vez do foco da atenção em detalhes. Começamos a ver o padrão de nossas fantasias, em vez de mergulharmos nelas. Descobrimos que não precisamos lutar com nossas projeções, que o muro que nos separa delas é criado por nós mesmos. O discernimento intuitivo da natureza insubstancial do ego é prajna, "conhecimento transcendental". Ao vislumbrarmos prajna, relaxamos, compreendendo que já não temos mais que manter a existência do ego. Podemos nos permitir ser abertos e generosos. A descoberta de outra maneira de lidarmos com nossas projeções nos traz intensa alegria. Esse é o primeiro nível de realização do bodisatva, o primeiro bhumi. Entramos no caminho do bodisatva, o caminho Mahayana, a via aberta, o caminho do afeto e da abertura.

Na meditação mahavipashyana, há uma vasta extensão de espaço entre nós e os objetos. Temos consciência do espaço entre a situação e nós mesmos, e nele tudo pode acontecer. Nada está acontecendo aqui ou ali, em termos de relacionamento ou batalha. Em outras palavras, não estamos impondo as nossas ideias conceituais, nomes e categorias à experiência, mas sentimos a abertura do espaço em todas as situações. Dessa maneira, a consciência se torna muito precisa e todo-abrangente.

A meditação mahavipashyana significa permitir às coisas serem como são. Começamos a compreender que isso não exige esforço de nossa parte, porque as coisas são como são. Não precisamos olhar para elas desse jeito: elas são desse jeito. Começamos então a apreciar efetivamente a abertura e o espaço, apreciar que temos espaço onde podemos nos mover e que não precisamos tentar ser conscientes – já o somos. Por isso o caminho Mahayana é a via aberta, o caminho amplo. Ele envolve uma disposição de mente aberta que permite a alguém estar desperto, que permite que seu instinto surja.

Anteriormente, discutimos permitir o espaço para podermos nos comunicar, mas esse tipo de prática é muito intencional e consciente de si mesma. Quando praticamos a meditação mahavipashyana, de forma alguma ficamos observando nossa comunicação, nossa permissão deliberada de brechas, nossa espera deliberada – em vez disso, nos comunicamos e depois nos desligamos, por assim dizer. Deixe fluir e não se preocupe mais, não queira possuir o "deixar ser" como se ele lhe pertencesse, como se fosse criação sua. Abra-se, deixe ser e desaproprie-se do "deixar ser". Então, a espontaneidade do estado desperto aflorará.

As escrituras do Mahayana referem-se aos que estão completamente preparados para abrir-se, aos que estão quase preparados para abrir-se e aos que

têm o potencial para abrir-se. Os que têm o potencial para abrir-se são intelectuais interessados no assunto, mas que não admitem espaço suficiente para que o instinto apareça. Os que estão quase preparados têm a mente aberta, mas se vigiam mais do que o necessário. Os que estão completamente preparados para abrir-se ouviram a palavra secreta, a senha de tathagata: alguém já o fez, alguém já passou para o outro lado, é o caminho aberto, é possível, é o caminho do tathagata. Por conseguinte, desconsiderando como, quando e por que, simplesmente abrem-se. É uma coisa bonita, já aconteceu a outra pessoa, por que não acontecerá conosco? Por que discriminamos entre "nós" e o resto dos tathagatas?

Tathagata significa "os que experimentaram o tathata", que é "tal como é" – os que experimentaram "tal como é". Em outras palavras, a ideia de tathagata é um modo de inspiração, um ponto de partida, ela nos diz que outras pessoas já o atingiram, que outras pessoas já o vivenciaram. Esse instinto já inspirou alguém, o instinto de "despertar", de abertura, de frieza no sentido de inteligência.

O caminho do bodisatva destina-se aos corajosos e aos que estão convencidos da poderosa realidade da natureza de tathagata existente dentro deles. Os que foram realmente despertados por uma ideia como a de tathagata estão no caminho do bodisatva, o caminho do bravo guerreiro que confia na possibilidade de completar a jornada, que confia na natureza búdica. A palavra bodhisattva significa "aquele que é corajoso o bastante para trilhar o caminho de bodhi". Bodhi quer dizer "desperto", "o estado desperto". Com isso não estamos dizendo que o bodisatva precisa estar inteiramente desperto, mas que ele está disposto a seguir o caminho dos despertos.

Esse caminho consiste em seis atividades transcendentais que ocorrem espontaneamente. São elas: a generosidade, a disciplina, a paciência, a energia, a meditação e o conhecimento transcendentais. Essas virtudes são chamadas de "as seis paramitas", porque param significa o "outro lado" ou "margem", o "outro lado do rio", e ita significa "chegada". Paramita, portanto, quer dizer "chegando ao outro lado ou margem", o que indica que as atividades do bodisatva devem ter a visão, a compreensão que transcende as noções centralizadas do ego. O bodisatva não está tentando ser bom ou gentil, mas é espontaneamente compassivo.

Generosidade [

A generosidade transcendental costuma ser mal interpretada no estudo das escrituras budistas, como se significasse ser bondoso com alguém inferior. Alguém está sofrendo e você, que se encontra em uma posição superior, pode salvá-lo – o que vem a ser uma maneira simplória de menosprezar alguém. Mas, no caso do bodisatva, a generosidade não é insensível. É algo muito forte e poderoso: é comunicação.

A comunicação deve transcender a irritação, caso contrário, será como tentar arrumar uma cama confortável em meio a um canteiro de espinhos. As qualidades penetrantes da cor, da energia e da luz externas virão ao nosso encontro, invadindo nossas tentativas de comunicação como um espinho que nos penetra a pele. Iremos desejar subjugar essa intensa irritação e bloquearemos a comunicação.

A comunicação precisa ser radiação, recepção e troca. Todas as vezes que nela estiver envolvida a irritação, não seremos capazes de ver adequada, plena e claramente a qualidade espaçosa do que está vindo ao nosso encontro, do que está se apresentando como comunicação. O mundo externo é imediatamente rejeitado pela nossa irritação, que diz: “Não, não, isto me irrita, vá embora.” Uma atitude como essa é diametralmente oposta à da generosidade transcendental. Assim, o bodisatva precisa experimentar a completa comunicação da generosidade, transcendendo a irritação e a defesa própria. Caso contrário, quando espinhos ameaçarem nos furar, sentiremos que estamos sendo atacados e que devemos nos defender, fugiremos da enorme oportunidade para a comunicação que nos foi dada e não teremos nem sequer coragem de olhar para a outra margem do rio. Olharemos para trás e tentaremos fugir.

A generosidade é uma disposição para dar, para nos abrirmos sem motivos filosóficos, piedosos ou religiosos, simplesmente fazendo o que é exigido a qualquer momento e em qualquer situação, sem medo de receber o que quer que seja. A abertura pode ocorrer no meio de uma rodovia. Não tememos que o nevoeiro, a fumaça e o pó, ou o ódio e as paixões das pessoas, nos esmaguem – simplesmente nos abrimos, entregamo-nos de todo, damos. Isso significa que não julgamos, não avaliamos. Se tentarmos julgar ou avaliar nossa experiência, se tentarmos decidir até que ponto devemos nos abrir e até que ponto devemos permanecer fechados, a abertura não terá nenhuma significação e a ideia de paramita, de generosidade transcendental, será vã. Nossa ação não transcenderá coisa alguma e deixará de ser o ato de um bodisatva.

A consequência completa da ideia de transcendência é vermos através das noções e concepções limitadas, da mentalidade de guerra disto em oposição àquilo. Geralmente, quando olhamos para um objeto, não nos permitimos vê-lo de forma apropriada. Vemos automaticamente nossa versão do objeto em lugar de vê-lo realmente como é. Ficamos satisfeitos por fabricarmos nossa própria versão da coisa dentro de nós mesmos. Em seguida, tecemos comentários, julgamos, agarramos ou rejeitamos, mas não há nisso nenhuma comunicação verdadeira.

Sua ação precisa ser completamente aberta, completamente despida. Não compete a você fazer julgamentos – compete aos que recebem fazerem o gesto de receber. Se os que recebem não estiverem preparados para a sua generosidade, não a receberão. Se estiverem preparados para ela, virão buscá-la. Essa é a ação desinteressada do bodisatva. Ele não se autorrefere: “Estarei cometendo algum engano?”; “Estarei sendo cuidadoso?”; “A quem devo me abrir?” Nunca toma partidos. Metaforicamente, o bodisatva apenas jaz como um cadáver. Deixe que as pessoas olhem para você e o examinem. Você está à disposição delas. É uma ação nobre, uma ação completa, uma ação que não contém nenhuma hipocrisia, nenhum julgamento filosófico ou religioso. Por isso, é transcendental. Por isso, é paramita. E é bela.

Disciplina [

Se seguirmos adiante e examinarmos a paramita da moralidade ou da disciplina, a paramita shila, verificaremos que se aplicam a ela os mesmos princípios. Isto é, shila, ou “disciplina”, não se refere a nos atarmos a um conjunto fixo de leis ou padrões. Porque, se o bodisatva está completamente livre do ego, completamente aberto, age segundo a abertura; não precisa seguir regras – ele naturalmente encaixa-se nos padrões. É impossível ao bodisatva destruir ou prejudicar outras pessoas, porque ele encarna a generosidade transcendental. Abriu-se completamente e, assim, não discrimina entre este e aquele. Age de acordo com o que é. Do ponto de vista de outra pessoa – se alguém o observasse –, o bodisatva sempre pareceria agir corretamente, sempre pareceria fazer a coisa certa no momento certo. Mas, se tentássemos imitá-lo, seria impossível fazê-lo, porque sua mente é tão precisa, tão aguçada, que ele nunca erra. Nunca se defronta com problemas inesperados, jamais cria confusão de maneira destrutiva. Enquadra-se simplesmente nas circunstâncias. Ainda que a vida pareça caótica, enquadra-se nela, participa do caos e, de alguma maneira, as coisas se ajeitam sozinhas. O bodisatva é capaz de cruzar o rio, por assim dizer, sem cair em sua turbulência.

Desse modo, se estivermos completamente abertos, se não nos vigiarmos de modo algum, se estivermos totalmente abertos e nos comunicarmos com as situações tais como elas são, então, a ação será pura, absoluta, superior. Se, por outro lado, tentarmos alcançar a conduta pura através do esforço, a ação será desajeitada. Por mais pura que pareça, nela estarão envolvidas a inabilidade e a rigidez. No caso do bodisatva, toda ação sua flui sem nenhuma rigidez. Tudo se ajusta ao seu lugar, como se alguém tivesse levado anos e anos a imaginar a situação total. O bodisatva não age com premeditação; ele apenas comunica-se. Ele parte da generosidade da abertura para encaixar-se no padrão da situação. Usa-se frequentemente a metáfora de que a conduta do bodisatva é semelhante à marcha de um elefante. Elefantes não se apressam, mas caminham de forma lenta e segura através da selva, dando um passo depois do outro. Apenas seguem majestosamente. Não caem nem cometem erros. Cada passo dado é sólido e definido.

Paciência [

O ato seguinte do bodisatva é a paciência. Na realidade, não se pode dividir as seis atividades do bodisatva em práticas rigorosamente separadas. Uma conduz e se incorpora à outra. Assim, no caso da paramita da paciência, não se trata de controlar-se, de tentar transformar-se em um trabalhador incansável, tentar ser uma pessoa extremamente paciente, não fazendo caso de sua fraqueza física ou mental, prosseguindo sempre, até tombar morto. A paciência também envolve meios hábeis, como acontece com a disciplina e a generosidade.

A paciência transcendental jamais espera. Como não esperamos coisa alguma, não ficamos impacientes. Entretanto, de modo geral, esperamos muita coisa em nossa vida; esforçamo-nos, e esse tipo de ação se baseia em grande parte no impulso. Encontramos alguma coisa emocionante e bela, nos lançamos com muita força na sua direção e somos, mais cedo ou mais tarde, empurrados de volta. Quanto mais nos atirarmos para frente, mais seremos empurrados para trás, porque o impulso é uma vigorosa força motriz dirigida sem sabedoria. A ação do impulso é como a de uma pessoa que corre sem olhos para ver, como a do cego que procura alcançar seu destino. Mas a ação do bodisatva nunca provoca reação, pois ele se acomoda a qualquer situação, porque nunca deseja nada e nada o fascina. A força que existe por trás da paciência transcendental não é compelida por um impulso prematuro e nem por qualquer outra coisa dessa natureza. É muito lenta, segura e contínua, semelhante à marcha do elefante.

A paciência também sente o espaço. O bodisatva nunca teme novas situações, porque nada o surpreende – nada. Aconteça o que acontecer – algo destrutivo, caótico, criativo, bem-vindo ou atrativo –, o bodisatva nunca se perturba, nunca se choca, porque tem consciência do espaço existente entre a situação e ele próprio. Desde que a pessoa tenha consciência do espaço existente entre ela e a situação, qualquer coisa pode ocorrer nesse espaço. O que quer que aconteça ocorre em meio ao espaço. Nada acontece “aqui” ou “ali” em termos de um relacionamento ou de uma batalha. Por conseguinte, a paciência transcendental significa que temos um relacionamento fluente com o mundo, que não combatemos coisa alguma.

Energia [

E podemos seguir para a fase seguinte, a paramita da energia, virya, que é o tipo de energia que nos conduz imediatamente a situações, de modo que nunca percamos uma oportunidade, nunca percamos uma ocasião. Em outras palavras, é alegria, alegre energia, como assinala Shantideva em seu Bodhisattvacharyavatara. Essa energia é a alegria e não aquela energia com a qual trabalhamos intensamente porque sentimos que devemos trabalhar. É energia alegre, porque estamos inteiramente interessados nos padrões criativos de nossa vida. Toda a nossa vida é aberta pela generosidade, ativada pela moralidade, fortalecida pela paciência. Agora, chegamos à fase seguinte, a da alegria. Nunca vemos as situações como desinteressantes ou estagnadas, porque a visão do bodisatva da vida é extremamente aberta, intensamente interessada. Ele nunca avalia, o que não significa que se transforme em um ser apático. Tampouco significa que esteja absorto em uma "consciência mais elevada", no "mais alto estado de samadhi", de tal modo que não possa diferençar o dia da noite ou o desjejum do almoço. Isso também não significa que ele se torne vago ou confuso. Em vez disso, ele realmente vê os valores verbalizados e conceitualizados como são, e por isso vê além de conceitos e avaliações. Vê a igualdade dessas pequenas distinções que fazemos. Vê as situações de um ponto de vista panorâmico e, portanto, tem um grande interesse pela vida como ela é. Consequentemente, o bodisatva não se esforça de maneira alguma – ele apenas vive.

Quando ingressa no caminho do bodisatva, ele realiza o voto de não atingir a iluminação enquanto não tiver ajudado todos os seres sencientes a atingirem antes dele o estado de mente desperto, ou estado de buda. Começando com esse nobre ato de dar, de abrir-se, de sacrificar-se, continua a seguir o caminho, interessando-se intensamente pelas situações de todos os dias, nunca se cansando de trabalhar com a vida. Isso é virya, trabalhar duro com alegria. Há uma imensa energia em se compreender que desistimos de nos tornar o buda, e que agora temos tempo de viver realmente a vida, que fomos além da pressa neurótica.

É interessante notar que, embora o bodisatva tenha feito o voto de não alcançar a iluminação, por ser tão preciso e exato, ele nunca perde um segundo. Vive sempre a vida, integral e plenamente, e o resultado é que, antes de se dar conta de onde está, alcança a iluminação. Estranhamente, porém, a relutância em atingir a iluminação continua, mesmo depois de se haver alcançado o estado de buda. E então, a compaixão e a sabedoria irrompem de fato, reforçando-lhe a

energia e a convicção. Quando nunca nos cansamos das situações, nossa energia é alegre. Se estivermos completamente abertos, plenamente despertos para a vida, nunca teremos um momento enfadonho. Isso é virya.

Meditação [

A paramita seguinte é dhyana, ou “meditação”. Há dois tipos de dhyana. A primeira é a do bodisatva, onde ele, graças à sua compassiva energia, experimenta uma contínua percepção panorâmica. Literalmente, dhyana significa “consciência”, achar-se no estado “desperto”. Mas isso não envolve apenas a prática da meditação no sentido formal. O bodisatva nunca procura um estado de transe, de bem-aventurança ou de absorção. Está simplesmente desperto para as situações da vida como elas são, particularmente consciente da continuidade da meditação com a generosidade, a moralidade, a paciência e a energia. Há uma contínua sensação de “desperto”.

O outro tipo de dhyana é a prática da concentração do reino dos deuses. A principal diferença entre esse tipo de meditação e a do bodisatva é que o bodisatva nunca se fixa a coisa alguma, embora lide com situações reais da vida material. Ele não estabelece uma autoridade central em sua meditação, não se vigia agindo nem meditando, de modo que sua ação é sempre meditação e sua meditação é sempre ação.

Conhecimento [

A paramita seguinte é prajna, ou “conhecimento”. Prajna é tradicionalmente simbolizada por uma espada afiada, de dois gumes, que corta toda a confusão. Ainda que o bodisatva tenha alcançado a perfeição das outras cinco paramitas, na ausência de prajna, as outras ações permanecerão incompletas. Diz-se nos sutras que as cinco paramitas são como cinco rios que fluem para o oceano de prajna. Diz-se também nos sutras que o chakravartin, ou “imperador universal”, vai à guerra liderando quatro exércitos diferentes. Sem o imperador para dirigi-los, os exércitos não têm rumo. Em outras palavras, prajna é a inteligência, o padrão básico para o qual todas as outras virtudes encaminham-se e no qual dissolvem-se. É o que atravessa os conceitos da ação do bodisatva – generosidade, disciplina e todos os outros. O bodisatva pode executar suas ações metódica e apropriadamente, mas, sem o conhecimento, sem a espada que corta a dúvida e a hesitação, sua ação deixa de ser realmente transcendental. Por isso, prajna é inteligência, o olho que tudo vê, o oposto do ego que se observa incessantemente enquanto age.

O bodisatva transmuta o observador ou ego em conhecimento discriminativo, prajna paramita. Pra quer dizer “super”, jna quer dizer “conhecendo”: superconhecimento, conhecimento completo, preciso, que tudo vê. Transcende-se a consciência fixa “nisto” e “naquilo”, e isso produz o conhecimento duplo: “prajna do conhecimento” e “prajna da visão”.

A prajna do conhecimento lida com as emoções. É transcendência das emoções aflitivas – das atitudes com relação a si mesmo –, revelando, desse modo, o que se é. A prajna da visão é a transcendência das ideias preconcebidas primitivas do mundo. É ver as situações tais como são. Por conseguinte, a prajna da visão nos permite lidar com as situações da maneira mais equilibrada possível. Prajna corta completamente qualquer tipo de percepção que tenha a mais ligeira tendência de separar “aquilo” e “isto”. Daí a razão de a lâmina ter dois gumes. Ela não corta apenas nesta direção, mas naquela também. O bodisatva já não experimenta a qualidade irritante decorrente da distinção entre isto e aquilo. Apenas navega pelas situações sem precisar olhar para trás. Assim, todas as seis paramitas são interdependentes.

P: Você definiria a meditação como o ato de apenas prestarmos atenção ao que estamos fazendo, como o ato de estarmos atentos?

R: Dhyana, a quinta paramita, resume-se a estarmos conscientes, a estarmos atentos. Mas nem dhyana e nem qualquer outra paramita pode existir de forma independente, sem o conhecimento transcendental, prajna. Prajna coloca a prática da atenção plena sob uma luz totalmente diferente, transforma-a em algo mais do que a simples concentração, mais do que a prática unidirecional de manter a mente focada em determinado objeto ou coisa. Com prajna, a meditação torna-se a plena atenção a todo o ambiente da situação específica na qual se está. Também resulta em precisão e abertura, de modo que você está atento a cada momento, a cada passo, a cada movimento que faz. E essa precisão, essa simplicidade expande-se em uma atenção integral à situação como um todo. A meditação, portanto, não é uma questão de focar uma única coisa, mas estar desperto para toda a situação, bem como experimentar a simplicidade dos acontecimentos. A meditação não é meramente a prática da atenção plena, porque se apenas praticarmos a atenção plena, não desenvolveremos o *insight* intuitivo necessário à expansão da nossa prática. Nesse caso, teremos que transferir a atenção de um assunto para outro.

Desenvolver prajna é como aprender a andar. Deve-se começar desenvolvendo a atenção plena a uma coisa, para depois desenvolver a atenção plena a duas coisas, depois a três coisas, quatro, cinco, seis *etc.* Finalmente, porém, se você quiser caminhar corretamente, terá que aprender a expandir sua atenção, a fim de incluir nela toda a situação em que você se encontra, de modo que haja uma única atenção a todas as coisas na mesma situação. Para fazê-lo, é necessário não se fixar a coisa alguma; assim você estará atento a todas as coisas.

P: Quando temos conflitos com outras pessoas que dificultam nosso relacionamento com elas, o que devemos fazer?

R: Se o seu desejo de comunicar-se, que é generosidade, for forte, terá de aplicar prajna, conhecimento, para descobrir por que não é capaz de comunicar-se. Talvez sua comunicação seja apenas unidirecional. Talvez você não queira que a comunicação também venha de outra direção. Talvez seu desejo de comunicar-se seja muito grande e você coloque toda a sua energia na comunicação. Essa é uma investida muito intensa, avassaladora para a pessoa com quem você está se comunicando. Ela não tem espaço para comunicar-se de volta. Você o faz com as melhores intenções, é claro, mas precisamos ter o cuidado de ver toda a situação, em vez de nos apressarmos em impor alguma

coisa para outra pessoa. Temos que aprender a olhar também do ponto de vista do outro. Essencialmente, é preciso proporcionar algum espaço e abertura. É muito difícil resistir ao impulso de converter a outra pessoa ao nosso modo de pensar – frequentemente, nós experimentamos esse impulso. Mas precisamos zelar para que nossa comunicação não se torne opressiva demais. E a única maneira de fazê-lo consiste em aprender a proporcionar espaço e abertura.

P: O que nos faz renunciar ao desejo?

R: O descobrimento da verdade, a dura realidade de que você só pode vir a tornar-se um bodisatva abrindo mão do desejo de ser alguma coisa. Não é uma questão de disputar jogos com você mesmo. Você simplesmente tem que entregar-se. Tem realmente que abrir-se e renunciar. Depois de ter vislumbrado uma ideia do que significaria entregar-se, há a inspiração para ultrapassar isso, para ir além. Uma vez que você tenha experimentado um pequeno vislumbre do estado desperto da mente, mesmo que apenas por uma fração de segundo, sentirá um tremendo desejo de prosseguir no caminho e fará o esforço correspondente. Então, compreenderá também que, se quiser prosseguir, precisará abrir mão completamente da ideia de fazê-lo. O caminho do bodisatva divide-se em dez fases e cinco caminhos. No fim do derradeiro caminho, na décima fase, você tem a súbita percepção de que está prestes a dar origem ao estado desperto da mente, de que está prestes a ligar-se a ele e, nesse momento, alguma coisa puxa-lhe para trás. Então você compreende que a única coisa que lhe detém é que você precisa desistir de tentar. Esse é o samadhi semelhante ao vajra, a morte do desejo.

P: Na vida comum, o não importar-se com nada está associado ao tédio. Se, como acontece com o bodisatva, uma pessoa não fizer caso de nada, não se transformará em um vegetal?

R: Não importar-se com nada não significa transformar-se em uma pedra ou água-viva – ainda há energia. Mas, do ponto de vista da pessoa que se importa com alguma coisa, se experimentarmos desejo ou raiva mas não os manifestarmos e, em vez disso, tentarmos nos manter calmos, se não pusermos a nossa energia em ação, vamos nos sentir desapontados, frustrados, sufocados. Essa é uma visão unilateral da energia.

A energia não se manifesta exclusivamente como sendo destrutiva ou possessiva. Há outras formas de energia não associadas ao amor ou ao ódio,

como as da precisão, da clareza, da visão que enxerga além das situações. Há energias de inteligências que emergem continuamente e que não nos permitimos vivenciar de forma completa. Sempre consideramos a energia em termos de ser destrutiva ou possessiva. Há algo mais do que isso. Nunca haverá um momento de monotonia se estivermos realmente em contato com a realidade como ela é. Todo o tempo surge a faísca de energia que transcende a ignorância e a atitude simplória e unidirecional.

P: Mas como poderemos saber como e para onde dirigir a energia?

R: Porque você vê as situações claramente, muito mais claramente do que as via antes, porque as vê como realmente são, sabe como e para onde dirigir a energia. Anteriormente, você impunha à vida a sua versão da realidade, em vez de ver as coisas como elas são. Removido esse véu, você vê a situação como ela é. Então você pode comunicar-se com ela de maneira completa e total. Você não precisa forçar-se a fazer o que quer que seja. Há uma troca contínua, uma contínua dança, semelhante ao Sol que brilha e às plantas que crescem. O Sol não tem nenhum desejo de criar a vegetação. As plantas simplesmente reagem à luz do Sol e a situação se desenvolve naturalmente.

P: Espontaneamente?

R: Espontaneamente. Por isso mesmo é exato, como no caso de causar o crescimento dos vegetais – é inteiramente científico, vai direto ao ponto. Assim, por serem espontâneas, suas ações tornam-se excessivamente precisas.

P: As situações nunca requerem uma ação agressiva?

R: Não creio, porque a ação agressiva, em geral, está ligada a uma necessidade de defesa. Se a situação tiver o atributo da momentaneidade, da precisão, ela nunca se descontrolará. Portanto, não haverá necessidade de controlá-la, de defender-se.

P: Estou pensando em Cristo escorraçando os agiotas do templo.

R: Eu não diria que essa foi uma ação agressiva – foi uma ação verdadeira, muito bonita. Ocorreu porque ele viu a exatidão da situação sem vigiar a si

mesmo nem tentar ser heroico. Precisamos de ações como essa.

P: Como fazemos a transição de um estado de mente calmo e passivo, que deixa entrar tudo, para um estado de mente mais ativo, discriminativo?

R: Creio que o principal é olhar para isso de maneira totalmente diferente. De fato, não creio que a nossa versão da vida diária seja tão precisa, exata e nítida quanto geralmente supomos que seja. Na verdade, estamos completamente confusos, porque não fazemos uma coisa por vez. Fazemos uma coisa e a nossa mente está ocupada com uma centena de outras coisas, o que significa que somos terrivelmente vagos. Devemos abordar a vida cotidiana de uma maneira completamente diferente. Isto é, devemos consentir o nascimento de um entendimento intuitivo, que realmente vê as coisas como elas são. A princípio, o entendimento pode ser um tanto vago, apenas um vislumbre do que é, um tremeluzir muito fraco em confronto com o negrume da confusão. Porém, à medida que essa espécie de inteligência torna-se mais ativa e penetrante, a imprecisão começa a ser posta de lado e se dissolve.

P: A visão das coisas como elas são não requer uma compreensão do sujeito, daquele que percebe, assim como do objeto?

R: Sim, esse é um ponto interessante. De certo modo, você tem que estar bem no meio da terra de ninguém para ver as coisas como são. A visão das coisas como são requer um salto que só se pode dar não saltando de parte alguma. Se você enxerga de algum lugar, estará consciente da distância e também consciente do observador. Assim, só pode ver as coisas como elas são em meio a lugar algum. É como não poder sentir o sabor da própria língua. Pense nisso.

P: O senhor afirma que só podemos ver as coisas como são do meio de lugar nenhum. As escrituras budistas, no entanto, falam em atravessar para o outro lado do rio. O senhor pode explicar isso?

R: É como um paradoxo, semelhante à ideia de saltar de lugar nenhum. As escrituras budistas falam, sem dúvida, em atravessar para a outra margem do rio. Mas você só chega à outra margem quando finalmente compreende que não há outra margem. Ou melhor, faz uma viagem à “terra prometida”, à outra margem, e só chega lá ao compreender que estava lá o tempo todo. É muito paradoxal.

SHUNYATA

Ao transcender as nossas versões conceituais do mundo usando a espada de prajna, descobrimos shunyata – o nada, o vazio, a vacuidade, a ausência de dualidade e conceituação. O mais conhecido dos ensinamentos do Buda sobre o assunto é apresentado no Prajna paramita-hridaya, também chamado de Sutra do Coração. Mas, curiosamente, o Buda quase não pronuncia nenhuma palavra nesse sutra. No fim do discurso, diz apenas: “Bem dito, bem dito”, e sorri. Ele criou uma situação em que o ensino de shunyata é apresentado por outros, em vez de ser ele mesmo o porta-voz. Ele não impôs a sua comunicação, mas criou uma situação em que o ensinamento poderia ocorrer, em que seus discípulos seriam inspirados a descobrir e experimentar shunyata. Existem doze formas de se apresentar o darma e essa é uma delas.

Esse sutra fala de Avalokiteshvara, o bodisatva que representa a compaixão e os meios hábeis, e Shariputra, o grande arhat que representa prajna, conhecimento. Existem diferenças entre as traduções tibetana e japonesa e o sânscrito original, mas todas as versões insistem que Avalokiteshvara foi compelido a despertar para shunyata pela força avassaladora de prajna. Em seguida, Avalokiteshvara falou com Shariputra, que representa a pessoa de mente científica ou conhecimento preciso. Os ensinamentos do Buda foram colocados sob o microscópio de Shariputra, o que quer dizer que esses ensinamentos não foram aceitos com uma fé cega, mas examinados, praticados, experimentados e postos à prova.

Disse Avalokiteshvara: “Oh, Shariputra, a forma é vazio, o vazio é forma – a forma não é mais do que vazio, o vazio não é mais do que forma.” Não precisamos entrar nos pormenores do diálogo entre eles, mas podemos examinar essa afirmação a respeito da forma e do vazio, que é o ponto principal do sutra. Portanto, precisamos ser muito claros e muito precisos acerca do significado do

termo “forma”.

Forma é o que é antes de projetarmos os nossos conceitos sobre ela. É o estado original “daquilo que está aqui”, as qualidades coloridas, vívidas, impressionantes, dramáticas, estéticas que existem em todas as situações. Forma pode ser uma folha caindo de uma árvore e pousando em um rio que desce de uma montanha. Pode ser a plena claridade do luar, uma valeta na rua ou um monte de lixo. Essas coisas são “o que é” e, em certo sentido, são todas o mesmo: todas são formas, todas são objetos, todas são apenas o que é. As avaliações que lhes dizem respeito são formadas em nossa mente apenas mais tarde. Se efetivamente olharmos para as coisas como elas são, veremos que são apenas formas.

Portanto, a forma é vazia. Mas vazia do quê? A forma é vazia de nossas ideias preconcebidas, vazia de nossos julgamentos. Se não avaliarmos e categorizarmos a folha da árvore que cai e pousa na corrente de água como oposta ao monte de lixo em Nova Iorque, então, ambos estarão ali, serão o que são. Eles são vazios de preconcepções. São precisamente o que são, naturalmente! O lixo é o lixo, a folha da árvore é a folha da árvore, “o que é” é “o que é”. A forma será vazia se a virmos na ausência de nossas próprias interpretações sobre ela.

Mas o vazio também é forma. Essa é uma observação muito chocante. Julgávamos haver conseguido classificar tudo, conseguido ver que todas as coisas são o mesmo se retirarmos nossas preconcepções. Isso compunha um bonito quadro: tudo o que vemos, mau ou bom, tudo é bom. Ótimo. Muito tranquilo. Mas o ponto seguinte é que o vazio também é forma e, por isso, temos de reexaminar o assunto. O vazio da folha de árvore também é forma, não é realmente vazio. O vazio do monte de lixo também é forma. Tentar ver essas coisas como vazias é também vesti-las de conceito. A forma volta. Era fácil demais tirar todo o conceito e concluir que tudo simplesmente é o que é. Poderia ser uma saída, outra maneira de nos confortarmos. Temos realmente de sentir as coisas como elas são, as características do estado de monte de lixo e as características do estado de folha de árvore, o estado de ser das coisas. Temos que senti-las completamente e não apenas cobri-las com o véu do vazio. Isso não ajuda em nada. Temos que ver o estado de ser do que está ali, as qualidades cruas e rudes das coisas exatamente como são. Essa é uma maneira muito precisa de ver o mundo. Primeiro, portanto, extinguimos todos os nossos pesados preconceitos e, depois, eliminamos até as sutilezas de palavras como “vazio”, o que nos deixa em lugar nenhum, completamente com o que é.

Por fim, chegamos à conclusão de que a forma é apenas forma e o vazio é

apenas vazio, o que foi descrito no sutra como a visão de que a forma não é mais do que vazio, de que o vazio não é mais do que forma – são inseparáveis. Vemos que a busca da beleza ou do significado filosófico da vida é apenas um modo de nos justificarmos, dizendo que as coisas não são tão más quanto supomos que sejam. As coisas são tão más quanto supomos que sejam! A forma é forma, o vazio é vazio, as coisas são exatamente o que são e não precisamos vê-las à luz de qualquer raciocínio mais profundo. Finalmente, descemos à terra, vemos as coisas tais como são. Isso não significa ter uma inspirada visão mística com arcanjos, querubins e músicas suaves. As coisas são vistas como elas são, em suas próprias características. Nesse caso, portanto, shunyata é a ausência total de conceitos ou véus de qualquer espécie, a ausência até da conceituação de que "a forma é vazia" e de que "o vazio é forma". É uma questão de ver o mundo de modo direto, sem aspirar "maior" consciência, significação ou profundidade. É perceber as coisas de maneira direta e literalmente, como elas são por si mesmas.

Podemos perguntar como nos seria possível aplicar esse ensinamento à vida diária. Conta-se a história que, quando o Buda fez sua primeira fala sobre shunyata, alguns arhats sofreram ataques de coração e morreram vítimas do impacto do ensinamento. Meditando sentados, esses arhats haviam experimentado a absorção no espaço, mas ainda estavam fixados ao espaço. Visto que ainda estavam fixados a alguma coisa, ainda havia uma experiência e um experimentador. O princípio de shunyata implica não nos fixarmos a coisa alguma, não distinguirmos entre isto e aquilo, estarmos suspensos em lugar nenhum.

Se virmos as coisas como são, já não precisaremos mais interpretá-las nem analisá-las, não precisaremos tentar compreendê-las por meio da imposição da experiência espiritual ou de ideias filosóficas. Como disse um famoso mestre zen: "Quando como, como. Quando durmo, durmo." Apenas faça o que estiver fazendo, de maneira completa, plena. Fazendo-o, será um rishi, uma pessoa honesta, verdadeira, uma pessoa sincera que nunca distingue entre isto e aquilo. Uma pessoa que faz as coisas literalmente, diretamente, como elas são. Come quando deseja comer, dorme quando deseja dormir. Às vezes, o Buda é descrito como o Maharishi, o Grande Rishi, que não tentava ser verdadeiro mas que, em seu estado aberto, simplesmente o era.

A interpretação de shunyata que temos discutido até agora é a visão da escola filosófica Madhyamika, ou do "Caminho do Meio", fundada por Nagarjuna. É a descrição de uma realidade experiencial que nunca pode ser descrita precisamente, uma vez que as palavras não são a experiência. As palavras ou os

conceitos apenas apontam para aspectos parciais da experiência. Com efeito, é duvidoso que alguém possa falar em "experienciar" a realidade, visto que isso implicaria uma separação entre o experimentador e a experiência. Por fim, é discutível até mesmo que se possa falar em "realidade", porque isso implicaria a existência de algum conhecedor objetivo separado dela, como se a realidade fosse uma coisa nomeável, com limites fixos. Assim, a escola Madhyamika fala simplesmente do tathata, "como isto é". Nagarjuna preferia abordar a verdade tomando os argumentos de outras escolas filosóficas em seus próprios termos e reduzindo-os logicamente ad absurdum, em vez de oferecer ele mesmo quaisquer definições da realidade.

Existem várias outras abordagens filosóficas importantes sobre os problemas da verdade e da realidade que precederam e influenciaram o desenvolvimento da escola Madhyamika. Essas linhas de pensamento encontram a sua expressão não só nas escolas filosóficas budistas antigas, mas também nos enfoques teístas do hinduísmo, do vedantismo, do islamismo, do cristianismo e da maioria das demais tradições religiosas e filosóficas. Do ponto de vista da escola Madhyamika, esses outros enfoques podem ser agrupados em três categorias: os eternalistas, os niilistas e os atomistas. Para os madhyamikas, as duas primeiras abordagens são falsas e a terceira é apenas parcialmente verdadeira.

A primeira e mais óbvia dessas três "concepções errôneas da natureza da realidade", o eternalismo, é, frequentemente, uma das mais ingênuas versões do teísmo. As doutrinas eternalistas encaram os fenômenos como se esses contivessem alguma espécie de essência eterna. As coisas nascem e morrem, mas, apesar disso, contêm uma essência que não perece. A característica da existência eterna precisa estar ligada a alguma coisa, de modo que os seguidores dessa doutrina costumam endossar a crença em Deus, em uma alma, em um atman, em um inefável si mesmo. Dessa maneira, o crente afirma que existe alguma coisa sólida, em marcha, eterna. É tranquilizador ter alguma coisa sólida a que possamos nos agarrar, em que possamos nos absorver, um modo fixo de compreender o mundo e entender nosso relacionamento com ele.

Contudo, o adepto das doutrinas eternalistas pode eventualmente se desiludir com um Deus que nunca viu, uma alma ou essência que não consegue encontrar. Isso nos leva à seguinte e de certo modo mais sofisticada concepção errônea da realidade: o niilismo. Essa opinião sustenta que tudo vem do nada, do mistério. Às vezes, esse enfoque aparece como afirmações teístas e ateístas de que o ente supremo é incognoscível. O Sol brilha, projeta luz sobre a terra, ajuda a vida a crescer, proporciona calor e claridade. Mas não podemos encontrar nenhuma

origem para a vida – não há um ponto de partida lógico para o início do universo. A vida e o mundo nada mais são do que a dança de maya, a ilusão. As coisas são simplesmente geradas de maneira espontânea, de lugar nenhum. Assim, nesse enfoque, o nada parece importante: uma realidade incognoscível que, de algum modo, está além dos fenômenos aparentes. O universo acontece misteriosamente, sem nenhuma explicação real. É possível que um niilista diga que a mente humana não pode entender esse mistério. Portanto, nessa visão da realidade, o mistério é tratado como uma coisa. A ideia de que não há resposta é aceita e assumida como resposta.

O enfoque niilista evoca a atitude psicológica do fatalismo. Compreendemos logicamente que, se fizermos algo, acontecerão coisas como reação à nossa ação. Vemos uma continuidade de causa e efeito, uma reação em cadeia sobre a qual não temos controle. Esse processo provém do mistério do "nada". Assim, se assassinássemos alguém, seria o nosso carma assassinar e isso seria inevitável, preordenado. Aliás, se praticássemos uma boa ação, ela não teria relação alguma com estarmos ou não despertos. Tudo provém do misterioso "nada", que é a abordagem niilista da realidade. É um ponto de vista muito ingênuo: deixamos tudo a cargo do mistério. Toda vez que não estamos muito certos do que está além do âmbito de nossas ideias conceituais, começamos a entrar em pânico. Temos medo da nossa própria incerteza e tentamos preencher essa brecha com alguma coisa diferente. Essa outra coisa é, geralmente, uma crença filosófica – nesse caso, a crença no mistério. Ansiosa e avidamente, buscamos o nada, esquadrinhando todos os cantos no intuito de encontrá-lo. Mas só encontramos migalhas, nada mais do que isso. É misterioso demais. Enquanto continuarmos a buscar uma resposta conceitual, haverá sempre áreas de mistério, mistério esse que é, em si mesmo, outro conceito.

Sejamos nós eternalistas, niilistas ou atomistas, presumimos constantemente que existe um "mistério", algo que não conhecemos: o significado da vida, a origem do universo, a chave da felicidade. Lutamos para alcançar esse mistério, tentando nos transformar em uma pessoa que o conhece ou possui, chamando-o de "Deus", "alma", "atman", "brahman", "shunyata" *etc.* Certamente, essa não é a abordagem Madhyamika da realidade, ainda que as primeiras escolas de budismo Hinayana tenham caído, até certo ponto, nessa armadilha – razão pela qual sua abordagem é considerada apenas uma verdade parcial.

A abordagem Hinayana da realidade vê a impermanência como o grande mistério: aquilo que nasce deve mudar e morrer. Entretanto, não é possível ver a impermanência em si, mas apenas sua manifestação em forma. Assim, os

praticantes do Hinayana descrevem o universo em termos de átomos existentes no espaço e momentos existentes no tempo. Sendo assim, eles são pluralistas atomísticos. O equivalente Hinayana para shunyata é a compreensão da natureza transitória e insubstancial da forma, de modo que a prática da meditação Hinayana é dupla: a análise dos vários aspectos da impermanência – os processos do nascimento, crescimento, decadência e morte e suas elaborações; e a prática da atenção plena, que vê a impermanência dos acontecimentos mentais. O arhat vê os eventos mentais e os objetos materiais, e passa a percebê-los como acontecimentos momentâneos e atomistas. Assim, descobre que não existe substância permanente e nem coisa sólida como tal. Essa abordagem erra ao conceituar a existência de entidades, de forma relativa umas às outras, a existência de "este" em relação a "aquele".

Podemos ver os três elementos – o eternalismo, o niilismo e o pluralismo atomístico – em diferentes combinações em quase todas as principais filosofias e religiões do mundo. Do ponto de vista Madhyamika, essas três concepções errôneas da realidade serão virtualmente inevitáveis enquanto buscarmos uma resposta para uma pergunta hipotética, enquanto procurarmos investigar o chamado "mistério" da vida. A crença em alguma coisa é simplesmente um modo de rotular o mistério. Yogachara, uma escola filosófica Mahayana, tentou eliminar esse mistério encontrando uma união do mistério com o mundo fenomênico.

O principal ponto da escola Yogachara é epistemológico. Para essa escola, o mistério é inteligência, aquilo que conhece. Os yogacharianos resolveram o mistério postulando a união indivisível entre a inteligência e os fenômenos. Assim, não existe um conhecedor individual – tudo é autoconhecido. Existe apenas a mente única, que os yogacharianos denominaram de "cognição autoluminosa", e tanto os pensamentos quanto as emoções, as pessoas e as árvores, são aspectos dela. Daí que essa escola seja também mencionada na literatura tradicional como a escola chitta-matra, ou "mente apenas".

Yogachara foi a primeira escola de pensamento budista a transcender a divisão entre o conhecedor e o conhecido. Assim, seus adeptos explicam a confusão e o sofrimento como originados da crença errônea em um conhecedor individual. Se uma pessoa acredita conhecer o mundo, a mente única parecerá estar cindida, ainda que, na realidade, sua superfície clara esteja apenas turva. A pessoa confusa sente que pensa e reage aos fenômenos externos, e, dessa forma, se vê presa em uma constante situação de ação e reação. A pessoa iluminada compreende que, de um lado, os pensamentos e as emoções e, do outro lado, o

chamado mundo externo são ambos o jogo da mente. Dessa maneira, a pessoa iluminada não se deixa prender ao dualismo entre sujeito e objeto, interno e externo, conhecedor e conhecido, eu e outro. Tudo é autoconhecido.

Nagarjuna contestou a proposição "mente apenas" yogachariana e, na verdade, questionou a própria existência da "mente" como um todo. Estudou os doze volumes das escrituras Prajnaparamita, surgidas do segundo giro da roda da doutrina do Buda, o ensinamento da parte média de sua vida. As conclusões de Nagarjuna estão resumidas no princípio da "não fixação", princípio esse que é a base da escola Madhyamika. Segundo Nagarjuna, qualquer opinião filosófica pode ser refutada e não se deve gerar fixação sobre nenhuma resposta ou descrição da realidade, seja ela extrema ou moderada, incluindo a noção de "mente única". Mesmo afirmar que a não fixação é a resposta é ilusório, pois não se deve gerar fixação sobre a não fixação. O caminho de Nagarjuna era o da não filosofia, o que não era, de modo algum, simplesmente outra filosofia. Ele disse: "O sábio não deveria fixar-se no meio tampouco."

A filosofia Madhyamika é uma visão crítica da teoria Yogachara de que tudo é um aspecto da mente. Afirma o argumento Madhyamika: "Para dizer que a mente existe ou que tudo é jogo da mente única, é preciso que haja alguém que observe a mente, o conhecedor da mente que dê o testemunho de sua existência." Portanto, a totalidade da Yogachara é, necessariamente, uma teoria da parte desse observador. Porém, de acordo com a própria filosofia Yogachara da cognição autoluminosa, os pensamentos subjetivos acerca de um objeto são ilusórios, não havendo sujeito nem objeto, mas apenas a mente única, da qual o observador é uma parte. Desse modo, é impossível afirmar que a mente única exista. Como o olho físico, a cognição autoluminosa não pode ver-se, assim como a navalha não pode cortar-se. Conforme admitem os próprios yogacharianos, não há ninguém para saber que a mente única existe.

O que se pode dizer, então, a respeito da mente ou da realidade? Visto não haver ninguém para percebê-las, a noção de existência em termos de "coisas" e "forma" é delusória – não há realidade, nem quem perceba a realidade, nem pensamentos derivados da percepção da realidade. Uma vez que deixamos de lado visões preconcebidas da existência da mente e da realidade, as circunstâncias emergem claramente, tais como são. Não há ninguém para observar, ninguém para conhecer coisa alguma. A realidade simplesmente é e é isso que significa a palavra shunyata. Através dessa súbita percepção, o observador que nos separa do mundo é removido.

Como então a crença em um "eu" e todo o processo neurótico começa? Em

linhas gerais, de acordo com os madhyamikas, toda vez que ocorre a percepção de uma forma, verifica-se uma reação imediata de fascinação e incerteza por parte de um perceptor implícito da forma. Essa reação é quase instantânea. Leva apenas uma fração de uma fração de segundo. E, assim que reconhecemos o que é a coisa, a nossa reação seguinte é lhe dar um nome. É claro que, com o nome, vem o conceito. Tendemos a conceituar o objeto, o que quer dizer que, a essa altura, já não somos capazes de perceber as coisas como elas realmente são. Criamos uma espécie de acolchoamento, um filtro ou véu entre nós e o objeto. É isso que impede a manutenção de uma consciência contínua tanto durante quanto após a prática da meditação. Esse véu nos afasta da consciência panorâmica e da presença do estado meditativo, porque repetidamente somos incapazes de ver as coisas como elas são. Sentimo-nos compelidos a nomear, a traduzir, a pensar discursivamente, e essa ação nos afasta ainda mais da percepção direta e precisa. Dessa forma, shunyata não é simplesmente a consciência do que somos e de como somos em relação a tal e qual objeto, mas é, mais bem, a claridade que transcende o acolchoamento conceitual e as confusões desnecessárias. Já não se está fascinado pelo objeto nem envolvido como sujeito. É a liberdade do isto e aquilo. O que persiste é o espaço aberto, a ausência da dicotomia do isto e aquilo. Eis o significado do Caminho do Meio ou Madhyamika.

A experiência de shunyata não pode ser desenvolvida sem antes havermos trabalhado no caminho estreito da disciplina e da técnica. A técnica é necessária para começarmos, mas é também necessário que, em uma determinada fase, a técnica desapareça. De um ponto de vista absoluto, todo o processo de aprendizado e prática é desnecessário. Poderíamos perceber a ausência do ego à primeira vista. Mas não aceitaríamos uma verdade tão simples. Em outras palavras, temos de aprender com o fim de desaprender. Todo o processo consiste em desfazer o ego. Começamos aprendendo a lidar com pensamentos e emoções neuróticas. Depois os conceitos errôneos são removidos através da compreensão do vazio, da abertura. Essa é a experiência de shunyata. Shunyata, em sânscrito, significa literalmente “vácuo” ou “vazio”, o que quer dizer “espaço”, ausência de todas as atitudes conceituais. Assim, diz Nagarjuna em seu Comentário sobre Madhyamika: “Assim como o Sol dissipa as trevas, o sábio perfeito conquista os falsos hábitos da mente. Ele não vê a mente nem pensamento dela originado.”

O Sutra do Coração termina com “a grande recitação” ou mantra. Diz ele, na versão tibetana: “Portanto, o mantra do conhecimento transcendente, o mantra do profundo insight, o mantra insuperável, o mantra inigualável, o mantra que acalma todo o sofrimento, deve ser conhecido como verdade, pois não há

engano.” A força desse mantra não vem de algum imaginado poder místico ou mágico das palavras, mas do seu significado. É interessante notar que, depois de discutir shunyata – a forma é vazia, o vazio é forma, a forma não é mais do que o vazio, o vazio é idêntico à forma e assim por diante – o sutra passa a discutir o mantra. No começo, fala em termos do estado meditativo e, no fim, fala do mantra ou das palavras. Isso porque, no início, precisamos desenvolver a confiança em nosso entendimento, jogando fora tudo que seja preconcebido – niilismo, eternalismo, todas as crenças têm que ser eliminadas, transcendidas. E, quando uma pessoa está completamente exposta, totalmente despida, totalmente desmascarada, completamente nua, completamente aberta, nesse exato momento, ela vê o poder da palavra. Quando a hipocrisia básica, total e derradeira, é desmascarada, passa-se realmente a ver a joia brilhando em seu esplendor: a qualidade enérgica e viva da abertura, a qualidade viva da entrega, a qualidade viva da renúncia.

A renúncia, nesse caso, não é meramente jogar tudo fora, mas uma vez tendo jogado tudo fora, começar a sentir a qualidade viva da paz. E essa paz específica não é a paz frágil, a abertura frágil, mas possui uma natureza forte, uma qualidade invencível, uma qualidade inabalável, porque não admite brecha para hipocrisia. É a paz completa em todas as direções, de tal modo que não existe nem sequer um ponto obscuro para a dúvida e a hipocrisia. A abertura completa é a vitória completa porque não temos medo, não tentamos nos defender de nenhuma forma. Por isso, esse é um grande mantra. Poder-se-ia imaginar que, em lugar de dizer Om gate gate paragate parasamgate bodhi svaha, o mantra diria algo sobre shunyata – Om shunyata mahashunyata – ou qualquer coisa desse tipo. Em vez disso, diz: Gate, gate – “ido, ido, ido além, ido completamente”. Isso é muito mais forte do que dizer “shunyata”, porque a palavra shunyata pode implicar uma interpretação filosófica. Ao invés de formular algo filosófico, o mantra expõe o que jaz além da filosofia. Por isso gate gate – “ido, desistido, desvencilhado, aberto”. O primeiro gate é “livrar-se do véu das emoções conflitantes”. O segundo gate representa o véu das crenças primitivas acerca da realidade. Isto é, o primeiro gate representa a ideia de que “forma é vazio”, ao passo que o segundo se refere a “vazio é forma”. A palavra seguinte do mantra é paragate – “ido além, completamente exposto”. Agora, forma é forma – paragate – e não só forma é forma, mas também vazio é vazio – parasamgate – “ido completamente além”. Bodhi. Aqui, bodhi significa “completamente desperto”. O sentido é de “desistido, completamente desmascarado, nu, completamente aberto”. Svaha é um remate tradicional dos

mantras, que quer dizer “assim seja”. “Ido, ido, ido além, completamente exposto, desperto, assim seja.”

P: Como o desejo conduz ao nascimento?

R: Toda vez que há um desejo, há outro nascimento. Semeia-se o querer, querendo fazer alguma coisa, querendo agarrar alguma coisa. Depois esse desejo de agarrar também evoca algo mais. Aqui, nascimento significa nascimento de mais confusão, de mais insatisfação, de mais carência. Por exemplo, se você tem um grande desejo de dinheiro e consegue ganhá-lo aos montes, também haverá de querer comprar alguma coisa com o dinheiro. Uma coisa leva à outra, uma reação em cadeia, de modo que o desejo se converte em uma espécie de rede. Você quer alguma coisa, quer trazer alguma coisa para você continuamente.

A experiência de shunyata, de enxergar precisa e claramente o que é, rompe de algum modo essa rede, essa teia de aranha, porque a teia da aranha é tecida no espaço do desejo, no espaço do querer. E quando o espaço de shunyata o substitui, por assim dizer, toda a formulação conceitual do desejo é completamente eliminada, como se você houvesse chegado a um outro planeta, com um ar diferente, ou a algum lugar sem nenhum oxigênio. Nessas condições, shunyata proporciona uma nova atmosfera, um novo ambiente que não suportará o pegar nem o agarrar. Assim sendo, a vivência de shunyata também impossibilita o plantio da semente do carma, razão pela qual se diz que shunyata é o que dá nascimento a todos os budas, a todos os despertos. “Desperto” significa não estar envolvido nas reações em cadeia e nas complicações do processo cármico.

P: Por que tantos entre nós têm uma tendência tão forte a não ver as coisas como elas realmente são?

R: Penso que isso se deve, em grande parte, ao medo que sentimos de vê-las assim.

P: Por que sentimos medo de vê-las?

R: Porque desejamos um cordão umbilical ligado ao ego, por intermédio do qual possamos alimentá-lo o tempo todo.

P: Pode-se atingir a compreensão de que “o vazio é forma” através da prática

das técnicas de meditação ou é preciso que elas nos venham espontaneamente?

R: Não se atinge a percepção de shunyata praticando ginástica mental. É uma questão de vê-la realmente. Ela pode ser percebida quando praticamos meditação sentados ou pode ser vista em situações da vida. Não há um padrão para produzi-la. Naropa, o grande iogue indiano, viu shunyata quando o seu mestre descalçou a sandália e golpeou-lhe o rosto com ela. Nesse exato momento, ele a viu. Tudo depende da situação individual.

P: Quer dizer que não se trata de algo que você possa sair à procura?

R: Quando estamos realmente interessados, realmente empenhados em achá-la, completamente empenhados em compreendê-la, devemos desistir de sair à sua procura.

P: Tenho alguma dificuldade em conciliar o conceito de shunyata com o que está acontecendo neste momento.

R: Quando você tem uma experiência de shunyata não quer dizer que você deixe de perceber, deixe de viver na Terra. Você continua a viver na Terra, mas vê com mais precisão o que está aqui. Acreditamos conhecer as coisas como elas são, mas vemos apenas a nossa versão, que não é de todo completa. Há muitas outras coisas a se aprender sobre as verdadeiras sutilezas da vida. As coisas que vemos são uma versão muito grosseira do que é. A experiência de shunyata não significa a completa dissolução do mundo inteiro no espaço, mas que você começa a notar o espaço, de modo que o mundo passa a estar de algum modo menos abarrotado. Se formos, por exemplo, nos comunicar com outra pessoa, poderemos nos preparar para dizer isto ou aquilo, a fim de acalmá-la ou de explicar-lhe as coisas. Mas ela se sai com tantas complicações, mostra-se tão turbulenta que, antes de você saber onde está, já se sente completamente confundido por ela. E em vez de ter a clareza que você tinha de início, partilha da sua confusão. Foi completamente absorvido por sua confusão. Por isso mesmo, shunyata significa ver através da confusão. Você mantém clareza e precisão durante todo o tempo.

P: E com essa experiência, você segue vivo neste mundo?

R: É claro que sim! Veja bem, iluminação não quer dizer morte. Se fosse

assim, a iluminação equivaleria a uma espécie de suicídio, o que é ridículo. Esse é o enfoque niilista, a tentativa de escapar do mundo.

P: A pessoa iluminada é onisciente?

R: Receio que essa seja uma conclusão errônea tirada da teoria yogachariana da mente única, teoria que também apareceu em outras tradições religiosas e filosóficas. A ideia é que a pessoa iluminada passou a ser a mente única e, portanto, conhece tudo o que já foi, é ou poderia ser. Encontramos sempre esse tipo de especulação maluca quando as pessoas se envolvem com o "mistério", o incognoscível. Receio, porém, que realmente não exista a mente única.

P: Como começar a ver o que é?

R: Não começando, renunciando à ideia de começo. Se você tenta determinar um território particular – minha experiência –, não verá shunyata. É preciso abrir mão, inteiramente, da ideia de território. Aquilo que pode ser feito não é impossível. Não se trata de mera especulação filosófica. É possível abrir mão da ideia de território, é possível não começar.

P: Faz parte do não começar o tentar tão demoradamente que desiste-se por exaustão? É possível desistir antes de tentar? Há algum atalho? O macaco precisará passar por todo o processo de debater-se contra as paredes e ter alucinações?

R: Creio que precisamos. A iluminação súbita surge apenas com a exaustão. A instantaneidade não supõe necessariamente a existência de um atalho. Em certos casos, as pessoas podem experimentar um súbito clarão de iluminação, mas, se elas não abrem caminho através desse processo, seus padrões habituais de pensamento retornarão e suas mentes voltarão a abarrotar-se. É preciso fazer a viagem porque, como você mesmo disse, é no momento em que você começa a ficar desapontado que entende.

P: Isso parece nos levar de volta ao caminho Hinayana da disciplina. Certo?

R: Sim. A meditação é um trabalho pesado, um trabalho manual, por assim dizer.

P: Havendo começado, parece que há alguma coisa por fazer.

R: Há alguma coisa por fazer mas, ao mesmo tempo, o que quer que estejamos fazendo só diz respeito ao momento, não diz respeito a alcançar alguma meta futura, e isso nos traz de volta à prática da meditação. A meditação não é só uma questão de começar a pôr o pé no caminho, é compreender que já estamos no caminho – estando plenamente na momentaneidade deste exato momento –, agora, agora, agora. Na verdade, não começamos, porque nunca deixamos realmente o caminho.

P: Você disse que as pessoas iluminadas estão livres da cadeia cármica. Eu gostaria de saber o que você entende por isso, porque me parece que elas criam uma nova cadeia cármica.

R: A palavra “carma” significa “criação” ou “ação” – reação em cadeia. Por exemplo, pensando no futuro, plantamos uma semente no presente. No caso das pessoas iluminadas, elas não planejam para o futuro, porque não desejam prover segurança a si mesmas. Já não têm necessidade de saber a configuração do futuro. Eles conquistaram as visões preconcebidas do “futuro”. Estão plenamente no agora. O agora tem em si o potencial do futuro bem como o do passado. As pessoas iluminadas dominaram completamente as incansáveis e paranoicas atividades da mente. Estão plena e completamente no momento e, portanto, livres do plantio de mais sementes de carma. Quando o futuro chega, não o veem como resultado das suas boas ações no passado: veem-no como presente durante todo o tempo. Por isso, não criam nenhuma nova reação em cadeia.

P: A qualidade desperta difere de simplesmente estar no agora?

R: Difere. A iluminação é estar desperto no estado de agora. Os animais, por exemplo, vivem no presente e uma criancinha vive no presente, mas isso é muito diferente de estar desperto ou iluminado.

P: Não compreendo muito bem o que você quer dizer quando se refere a animais e criancinhas que vivem no presente. Qual é a diferença entre viver no presente dessa forma e ser uma pessoa iluminada?

R: Creio que é uma questão de diferença entre fixar-se a alguma coisa e estar realmente no agora em termos de “despertar”. No caso da criança ou do animal, há o estar no estado de agora, mas há também o fixar-se ao estado de agora. Eles obtém algum tipo de retorno desse estado ao repousarem nele, embora não o percebam conscientemente. No caso de um ser iluminado, ele não se fixa à ideia – “sou um ser iluminado” –, porque transcendeu completamente a ideia de “eu sou”. Está apenas sendo plenamente. A divisão entre sujeito e objeto foi completamente superada.

P: Se a pessoa iluminada está sem ego e sente as dores e tristezas dos que a rodeiam, mas não necessariamente as suas, você chamaria de “desejo” essa sua disposição de ajudá-los a superarem suas dificuldades?

R: Acho que não. O desejo aparece quando você quer ver alguém feliz. Quando essa pessoa está feliz, você se sente feliz porque as atividades em que se engajou para fazê-la feliz foram, em certo sentido, feitas mais para você mesmo do que para a outra pessoa. Você gostaria de vê-la feliz. Um ser iluminado não tem esse tipo de atitude. Quando alguém lhe solicita ajuda, simplesmente a dá – não há, envolvido nisso, nem autossatisfação, nem autocongratulação.

P: Por que você deu a seu centro daqui o nome de Karma Dzong?

R: Karma significa “ação” bem como “atividade de buda” e dzong é a palavra tibetana que designa “fortaleza”. As situações não são deliberadamente premeditadas, apresentam-se apenas. Estão se desenvolvendo perpetuamente, acontecendo de maneira inteiramente espontânea. Parece também haver tremenda quantidade de energia no centro, o que também poderia ser dito do carma. É energia que não está sendo mal conduzida por ninguém, energia que está na fortaleza. O que está acontecendo tinha que acontecer. Assume a forma de relações cármicas espontâneas mais do que a do trabalho missionário ou a da conversão de pessoas ao budismo.

P: Como você relacionaria o samadhi ou o nirvana com o conceito de shunyata?

R: Aqui há um problema com palavras. Não é uma questão de diferença, é uma questão de diferença de ênfase. O samadhi é o completo envolvimento e o nirvana é a liberdade, e ambos estão ligados a shunyata. Quando

experimentamos shunyata, estamos completamente envolvidos, sem a divisão da dualidade sujeito-objeto. Estamos também livres da confusão.

Prajna e Compaixão

Ao discutir shunyata, chegamos à conclusão de que impomos as nossas preconcepções, as nossas ideias e a nossa versão das coisas aos fenômenos, em vez de ver as coisas como elas são. Uma vez que nos tornamos capazes de ver através do nosso véu de ideias preconcebidas, compreendemos que essa é uma maneira desnecessária e confusa de atribuir rótulos às experiências, sem considerar se tais rótulos são adequados ou não. Em outras palavras, ideias preconcebidas são uma forma de segurança. Quando vemos alguma coisa, de imediato lhe damos um nome e uma categoria. Mas a forma é vazia, dispensa a nossa categorização para expressar toda a sua natureza, para ser o que é. A forma é, em si mesma, destituída de preconcepções.

Mas o vazio é forma. Isso significa que, nesse nível de entendimento, damos demasiado valor à visão da forma despida de preconcepções. Gostaríamos de experimentar essa espécie de percepção intuitiva, como se a visão da forma vazia fosse um estado que pudéssemos obrigar nossa mente a alcançar. Buscamos o vazio de tal modo que ele também se torna uma coisa, uma forma, em vez de ser o vazio verdadeiro. É um problema de ambição exagerada.

Nessas condições, a fase seguinte para nós consiste em abrir mão da ambição de ver a forma como vazia. Nesse ponto, a forma realmente emerge por detrás do véu dos nossos preconceitos. A forma é forma, forma nua, sem qualquer implicação filosófica por trás dela. E o vazio é vazio – não há nada a que possamos nos agarrar. Descobrimos a experiência da não dualidade.

Contudo, tendo compreendido que a forma é forma e o vazio é vazio, nós ainda valorizamos nosso insight da não dualidade. Existe ainda um senso de conhecedor, de alguém que experimenta este insight. Há uma consciência de que alguma coisa foi retirada, de que alguma coisa está faltando. Sutilmente, nos fixamos na não dualidade. Aqui, entramos em uma fase de transição entre o

caminho do Mahayana e o caminho do tantra, em que prajna é uma experiência contínua e a compaixão já não é deliberada. Mas existe ainda alguma autoconsciência, algum sentido de percebermos a nossa própria prajna e a nossa própria compaixão, algum sentido de verificação e apreciação por nossas ações.

Como tivemos ocasião de discutir na palestra sobre a ação do bodisatva, prajna é um estado muito claro, preciso e inteligente de ser. Possui uma qualidade aguçada, uma capacidade de penetrar e revelar situações. A compaixão é a atmosfera aberta na qual prajna opera. É uma consciência aberta das situações que, instruída pelo olho de prajna, desencadeia a ação. A compaixão é muito poderosa mas precisa ser dirigida pela inteligência de prajna, assim como a inteligência precisa da atmosfera da abertura básica da compaixão. As duas precisam ocorrer simultaneamente.

A compaixão contém o destemor fundamental, o destemor sem hesitação. Esse destemor é marcado por enorme generosidade, em contraste com o destemor por exercermos nosso poder sobre outros. Esse destemor generoso é a natureza fundamental da compaixão e transcende o instinto animal do ego. O ego gostaria de estabelecer seu território, ao passo que a compaixão, completamente aberta e acolhedora, é um gesto de generosidade que não exclui ninguém.

A compaixão começa a desempenhar um papel na prática da meditação quando você passa a experimentar não apenas calma e paz mas também a afetividade. Há uma grande sensação de afetividade que dá origem a uma atitude de abertura e acolhimento. Quando surge essa sensação, já não há mais ansiedade nem medo de que agentes externos atuem como obstáculos à nossa prática de meditação.

Essa afetividade instintiva, que se desenvolve na prática da meditação, também estende-se à experiência pós-meditativa da atenção plena. Com essa espécie de atenção verdadeira, você já não consegue se divorciar de suas próprias atividades. Seria impossível fazê-lo. Tentar se concentrar em uma ação – preparando uma xícara de chá ou qualquer outra atividade da vida cotidiana – e estar atento ao mesmo tempo, você estará vivendo em um estado de sonho. Como disse um grande mestre tibetano: “Tentar combinar a atenção plena e a ação de maneira inábil é como tentar misturar óleo com água.” A verdadeira atenção plena precisa ser aberta, em vez de ser cautelosa ou protetora. É o estado de mente aberta, a experiência do espaço aberto dentro de uma situação. Você pode estar trabalhando, mas a atenção poderá operar no contexto do seu trabalho, que será então a prática da compaixão e da meditação.

Geralmente, a atenção plena está ausente de nossa vida: ficamos completamente absortos no que estivermos fazendo e esquecemos o restante do ambiente, erguendo uma barreira e deixando-o de fora. Mas a força positiva da compaixão e prajna é aberta e inteligente, aguçada e penetrante, e nos dá uma visão panorâmica da vida, que revela não só ações e acontecimentos específicos mas também todo o seu ambiente. Isso cria a situação correta para a comunicação com outras pessoas. Ao lidarmos com outras pessoas, precisamos não só estar atentos ao que estão dizendo, mas também estar abertos para a totalidade de seus seres. As palavras e o sorriso apresentados por uma pessoa representam apenas uma pequena fração de sua comunicação. Igualmente importante é a qualidade da sua presença, o modo como ela se apresenta para nós. Isso comunica muito mais do que simples palavras.

Quando uma pessoa é compassiva e sábia ao mesmo tempo, suas ações são muito hábeis e irradiam enorme energia. Essa ação habilidosa denomina-se upaya, “meios hábeis”. Aqui, hábil não significa tortuoso ou diplomático. Upaya apenas acontece em resposta a uma situação. Se uma pessoa for totalmente aberta, a sua resposta à vida será muito direta, talvez até ousada do ponto de vista convencional, porque os “meios hábeis” não permitem nenhuma tolice. Revelam e lidam com as situações como elas são: uma energia extremamente hábil e precisa. Se as proteções e as máscaras que usamos fossem subitamente arrancadas por essa energia, seria extremamente doloroso. Nos veríamos despidos, nus, e isso seria extremamente embaraçoso. Em momentos assim, essa espécie de abertura e objetividade, a natureza ultrajantemente crua de prajna e compaixão, pode parecer demasiado fria e impessoal.

Para o padrão convencional do pensar, compaixão simplesmente significa ser bondoso e afetuoso. Essa espécie de compaixão é descrita nas escrituras como “amor de avó”. É de se esperar que o praticante desse tipo de compaixão seja sumamente bondoso e gentil, incapaz de fazer mal a uma mosca. Se precisarmos de outra máscara, de outro cobertor para nos aquecer, ele o proverá. Do ponto de vista do ego, a verdadeira compaixão é, entretanto, implacável, uma vez que não leva em consideração o impulso do ego para manter-se. É a “louca sabedoria”. É totalmente sábia, mas também é louca, porque não se relaciona com as tentativas literais e simplórias do ego para assegurar seu próprio conforto.

A voz lógica do ego nos aconselha a sermos bondosos para com as demais pessoas, a sermos bons meninos e boas meninas, e a levarmos vidinhas inocentes. Trabalhamos em nossos empregos habituais e alugamos um quarto ou um apartamento aconchegante. Gostaríamos de continuar dessa maneira, mas, de

repente, alguma coisa nos arranca do nosso seguro ninhozinho. Ou ficamos extremamente deprimidos ou algo chocantemente doloroso acontece. Começamos a nos perguntar por que o céu se mostra tão impiedoso. “Por que Deus haveria de me castigar? Tenho sido uma boa pessoa, nunca fiz mal a ninguém.” Mas há na vida algo mais do que isso.

O que estamos tentando defender? Por que estamos tão preocupados em nos proteger? A energia súbita da compaixão implacável nos arranca de nosso conforto e segurança. Se nunca experimentássemos esse tipo de choque, não seríamos capazes de crescer. Temos que ser sacudidos, atirados para fora dos nossos estilos de vida regulares, repetitivos e confortáveis. O fundamental da meditação não é sermos apenas honestos ou bons no sentido convencional, preocupados somente em manter a nossa segurança. Precisamos começar a nos tornar compassivos e sábios no sentido básico, a sermos abertos e nos relacionarmos com o mundo como ele é.

P: Você poderia falar sobre a diferença básica entre o amor e a compaixão, e sobre a relação existente entre ambos?

R: Amor e compaixão são termos vagos – podemos interpretá-los de várias maneiras. Geralmente, adotamos em nossa vida uma postura de avidez, procurando nos ligar a diferentes situações a fim de conseguir segurança. Talvez consideremos alguém como nosso bebê ou, por outro lado, nos consideremos criancinhas indefesas pulando para o colo de alguém. Esse colo pode pertencer a uma pessoa, a uma organização, a uma comunidade, a um mestre, a qualquer figura paternal. Essas chamadas “relações de amor” costumam seguir um desses dois modelos: ou somos alimentados por alguém, ou alimentamos alguém. São formas falsas e distorcidas de amor ou compaixão. O impulso de nos comprometer – de que gostaríamos de “pertencer”, de ser filhos de alguém ou de que os outros fossem nossos filhos – é apenas aparentemente poderoso. Uma pessoa, uma organização, uma instituição ou qualquer outra coisa poderia tornar-se o nosso bebê: nós o alimentaríamos, amamentaríamos, apoiaríamos seu crescimento. Ou a organização é a grande mãe que continuamente nos alimenta. Sem a nossa “mãe”, não podemos existir, não podemos sobreviver. Esses dois padrões aplicam-se a toda energia de vida capaz de nos sustentar. Essa energia pode ser tão simples quanto uma amizade casual ou uma atividade emocionante que gostaríamos de empreender, ou tão complicada quanto um casamento ou a escolha de uma carreira. Gostaríamos de controlar a emoção ou de fazer parte

dela.

Entretanto, há outra espécie de amor e compaixão, uma terceira via: apenas seja o que você é. Você não se reduz ao nível de uma criança nem exige que outra pessoa salte no seu colo. Você é simplesmente o que é no mundo, na vida. Se você puder ser o que é, as situações externas automaticamente serão o que são. Poderá então comunicar-se objetiva e precisamente, não se entregando a nenhuma espécie de tolice, a nenhuma espécie de interpretação emocional, filosófica ou psicológica. Essa terceira via é uma via equilibrada de abertura e comunicação, que propicia automaticamente um espaço enorme, um lugar para o desenvolvimento criativo – espaço para dançar e permutar.

Compaixão significa não jogarmos o jogo da hipocrisia ou do autoengano. Quando, por exemplo, queremos alguma coisa de alguém e lhe dizemos "eu te amo", geralmente estamos esperando ser capazes de atrair essa pessoa para nosso território, a passar para nosso lado. Essa espécie de amor proselitista é extremamente limitado. "Você devia me amar, mesmo que me odeie, porque estou cheio de amor, bêbado de amor, completamente embriagado!" O que significa isso? Simplesmente, que a outra pessoa deve entrar em nosso território porque dizemos amá-la e prometemos não lhe fazer mal. É muito suspeito. Nenhuma pessoa inteligente se deixará seduzir por esse artifício. "Se realmente você me ama como eu sou, por que você quer que eu entre em seu território? Por que essa questão de território e essas exigências? O que você quer de mim? Como saberei se, ao entrar no seu território amoroso, você não irá me dominar, não criará uma situação claustrofóbica com pesadas exigências de amor?" Enquanto houver território envolvido no amor de uma pessoa, os outros desconfiarão de sua atitude "amorosa" e "compassiva". Se nos oferecerem um banquete, como nos certificaremos de que a comida não foi envenenada? Essa abertura vem de uma pessoa centralizada em si mesma ou significa abertura total?

A característica fundamental da verdadeira compaixão é a abertura pura e destemida, sem limitações territoriais. Não há necessidade de ser amoroso e bondoso com seus vizinhos, não há necessidade de falar agradavelmente com as pessoas e dirigir-lhes um bonito sorriso. Esse joguinho não se aplica aqui. Na verdade, é constrangedor. A verdadeira abertura existe em escala muito maior, em escala revolucionariamente ampla e aberta, em escala universal. A compaixão significa você ser tão adulto quanto é, ainda que conservando uma característica infantil. Nos ensinamentos budistas, o símbolo da compaixão, como eu já disse, é uma Lua que brilha no céu enquanto sua imagem se reflete

em uma centena de tigelas de água. A Lua não exige: “Se você se abrir para mim, eu lhe farei um favor e brilharei sobre você.” Limita-se a brilhar. O ponto está em não querer beneficiar ninguém e nem querer fazer ninguém feliz. Não há nenhum público envolvido, não há “eu” nem “eles”. Trata-se de um presente aberto, da completa generosidade sem as noções relativas de dar e receber. Essa é a abertura básica da compaixão: abrir-se sem exigências. Simplesmente ser o que se é, ser senhor da situação. Se você quiser apenas “ser”, a vida fluirá à sua volta e através de você. Isso o levará a trabalhar e a comunicar-se com alguém, o que naturalmente exigirá enorme afetividade e abertura. Se você se permitir ser o que é, não precisará da “apólice de seguro” de tentar ser uma pessoa boa, santa e compassiva.

P: Essa compaixão implacável parece cruel.

R: A visão convencional do amor é comparada à de um pai extremamente ingênuo, que gostaria de ajudar os filhos a satisfazerem todos os seus desejos. Ele pode dar tudo a eles: dinheiro, bebidas, armas, alimentos – qualquer coisa para fazê-los felizes. Entretanto, há de haver outra espécie de pai que, além de tentar fazer os filhos felizes, trabalhará pela saúde fundamental deles.

P: Por que uma pessoa realmente compassiva se preocuparia em dar alguma coisa?

R: Não se trata exatamente de dar, mas de se abrir, de se relacionar com outras pessoas. É uma questão de reconhecer a existência de outras pessoas tais como são, em vez de se relacionar com elas a partir de uma ideia preconcebida e fixa de conforto ou desconforto.

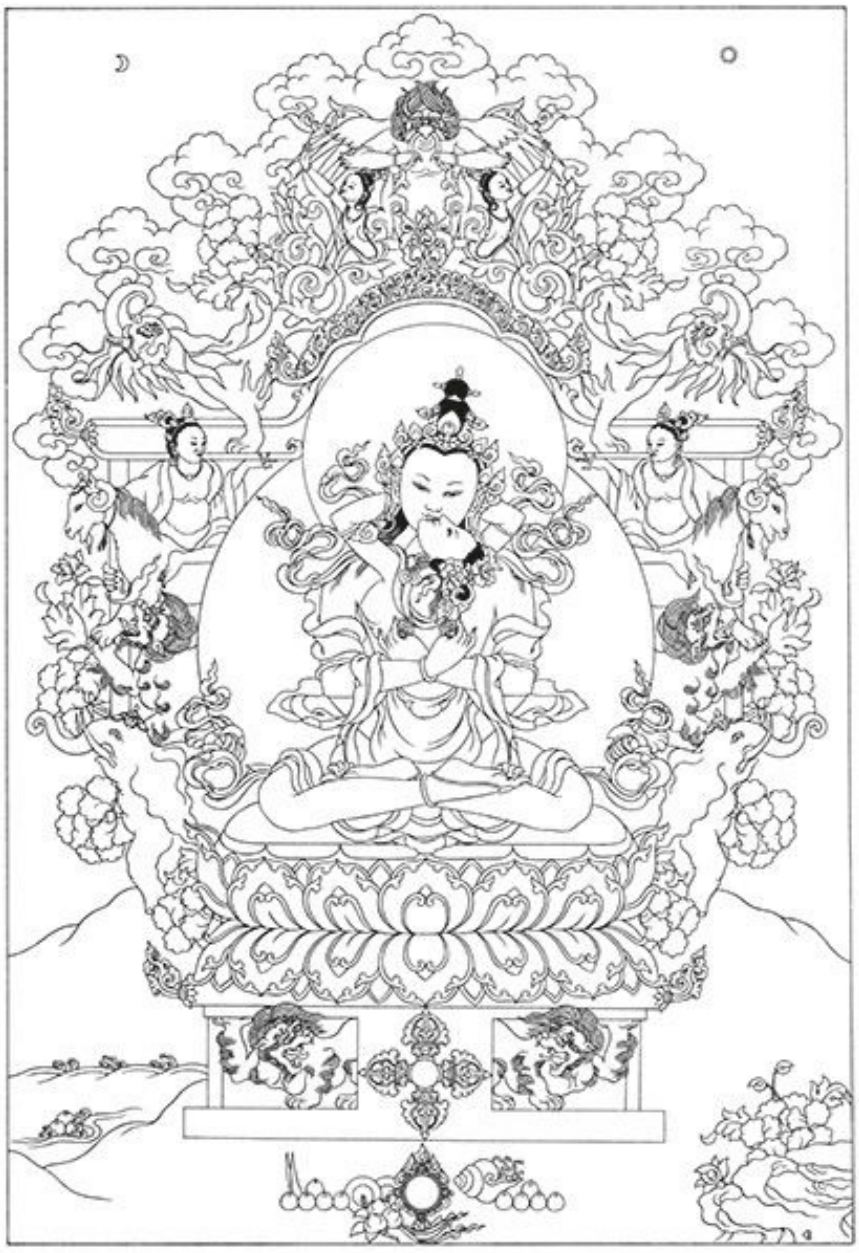
P: Não existe um risco considerável de autoengano envolvido na ideia de compaixão implacável? Uma pessoa pode achar que está sendo implacavelmente compassiva quando, na realidade, está apenas liberando suas agressões.

R: Sim, sem dúvida. Foi por se tratar de uma ideia tão perigosa que esperei até agora para apresentá-la, depois de havermos discutido o materialismo espiritual e o caminho budista em geral, e estabelecido os fundamentos da compreensão intelectual. Na fase a que me refiro, para que um discípulo venha a praticar realmente a compaixão implacável, já deverá ter se sujeitado a uma enorme

quantidade de trabalho: meditação, estudo, rompimento, descoberta do autoengano e do senso de humor *etc.* Depois de haver vivenciado esse processo, depois de haver empreendido essa longa e difícil jornada, a descoberta seguinte é a da compaixão e de prajna. Enquanto uma pessoa não tiver estudado e meditado muito, será extremamente perigoso praticar a compaixão implacável.

P: Talvez uma pessoa consiga atingir determinado tipo de abertura, de compaixão em relação aos outros. Nesse ponto, porém, descobre que até a compaixão é limitada, que ainda é um padrão. Podemos confiar sempre em nossa abertura para nos ajudar a prosseguir? Há um meio de nos certificarmos de que não nos estamos enganando?

R: Isso é muito simples. Se nos enganamos no princípio, fazemos automaticamente algum tipo de acordo conosco. Todos, sem dúvida, passaram por essa experiência. Se estivéssemos, por exemplo, falando com alguém e exagerando a nossa história, antes mesmo de abrirmos a boca, diríamos a nós mesmos: “Sei que estou exagerando, mas gostaria de convencer essa pessoa.” É um joguinho que fazemos todo o tempo. Trata-se, portanto, de chegarmos ao essencial, que consiste em sermos honestos e plenamente abertos conosco. A abertura para outras pessoas não é o ponto. Quanto mais nos abrirmos para nós mesmos, completa e totalmente, mais a abertura se irradiará para os outros. Nós sempre sabemos quando estamos nos enganando, mas nos fazemos de desentendidos com o nosso próprio autoengano.



TANTRA

Depois de haver transcendido os conceitos fixos com a espada de prajna, o bodisatva chega à compreensão de que “a forma é forma, o vazio é vazio”. Nesse ponto, ele é capaz de manejar situações com grande clareza e habilidade. Conforme prossegue em sua jornada pelo caminho do bodisatva, prajna e compaixão se aprofundam, e ele experimenta maior consciência da inteligência e do espaço e maior consciência da paz. A paz nesse sentido é indestrutível, tremendamente poderosa. Não podemos ser verdadeiramente pacíficos sem ter a qualidade invencível da paz dentro de nós; uma tranquilidade frágil ou temporária sempre poderá ser perturbada. Se tentarmos ser bondosos e pacíficos de um modo ingênuo, con-frontarmo-nos com uma situação diferente ou inesperada poderá interferir em nossa consciência da paz, porque essa paz não tem força em si mesma, não tem qualidade. Portanto, a paz precisa ser estável, profundamente arraigada e sólida. Ela deve ter a qualidade da terra. Se tivermos poder no sentido de poder do ego, tenderemos a exercê-lo e usá-lo como um instrumento para sabotar os outros. Porém, como bodisatvas, não usamos o poder para sabotar as pessoas; permanecemos simplesmente em paz.

Finalmente, chegamos à décima e derradeira fase do caminho do bodisatva: a morte de shunyata e o nascimento na “luminosidade”. Enquanto experiência, shunyata desaparece, expondo a qualidade luminosa da forma. Prajna transmuta-se em jnana, ou “sabedoria”. Mas a sabedoria ainda é experimentada como uma descoberta externa. O poderoso impacto do samadhi semelhante ao vajra é necessário para levar o bodisatva ao estado de ser a sabedoria mais do que conhecer a sabedoria. Esse é o momento de bodhi, ou “despertar”, o ingresso no tantra. No estado desperto, as características luminosas e coloridas das energias tornam-se ainda mais vívidas.

Se virmos uma flor vermelha, não a veremos apenas na ausência da

complexidade do ego, na ausência de nomes e formas preconcebidas, mas também veremos o brilho dessa flor. Se o véu da confusão entre nós e a flor for removido de repente, o ar se tornará automaticamente claro e a visão será muito precisa e vívida.

Enquanto o ensinamento básico do budismo Mahayana refere--se ao desenvolvimento de prajna, o conhecimento transcendental, os ensinamentos básicos do tantra estão ligados ao trabalho com a energia. A energia é descrita no Kriyayoga Tantra de Vajramala como: “Aquilo que habita o coração de todos os seres, a simplicidade que existe por si mesma, o que sustenta a sabedoria. Essa essência indestrutível é a energia da grande alegria; ela tudo permeia, como o espaço. Esse é o corpo dármico da não fixação.” De acordo com esse tantra: “Essa energia é o sustentáculo da inteligência primordial que percebe o mundo fenomênico, é a energia que impulsiona tanto os estados iluminados como os estados confusos da mente. É indestrutível, no sentido de estar constantemente em marcha. É a força motriz da emoção e do pensamento no estado confuso, e da compaixão e sabedoria no estado iluminado.”

Para poder trabalhar com essa energia, o iogue precisa começar com o processo de entrega e depois trabalhar sobre o princípio de shunyata de ver além da conceituação. Precisa ultrapassar a confusão, vendo que “a forma é forma e o vazio é vazio”, até finalmente romper a absorção da experiência de shunyata e começar a ver a luminosidade da forma, o aspecto vívido, preciso e colorido das coisas. Nesse ponto, o que quer que seja experimentado na vida diária por meio da percepção sensorial é uma experiência nua, porque é direta. Não há véu algum entre o iogue e “aquilo”. Se o iogue trabalhar com a energia sem ter passado pela experiência de shunyata, isso poderá ser perigoso e destrutivo. A prática, por exemplo, de alguns exercícios físicos de ioga, que estimulam a energia, poderá despertar as energias da paixão, do ódio, do orgulho e de outras emoções, a ponto de já não se saber como expressá-las. As escrituras descrevem um iogue que está completamente embriagado com sua energia como um elefante bêbedo que corre, desenfreado, sem saber aonde vai.

O ensinamento tântrico supera a tendência de “olhar além” da atitude transcendental de que “forma é forma”. Quando falamos em transcendência na tradição Mahayana, referimo-nos à superação do ego. Na tradição tântrica, não se fala em absoluto em ir além do ego: essa é uma atitude dualista demais. O tantra é muito mais preciso do que isso. Não se trata de “chegar lá” ou de “estar lá”; a tradição tântrica fala de estar aqui. Ela fala de transmutação e usa muito a analogia da prática alquímica. Nessa prática, por exemplo, a existência do

chumbo não é rejeitada, mas ele é transmutado em ouro. Não precisamos mudar em nada sua qualidade metálica, precisamos simplesmente transmutá-lo.

Tantra é sinônimo de darma, o caminho. A função da prática tântrica é transmutar o ego, permitindo à inteligência primordial brilhar através dela. A palavra tantra significa "continuidade". É como o fio que liga as contas umas às outras. O fio é o caminho. As contas são a base operacional da prática tântrica: os cinco skandhas, ou cinco constituintes do ego, bem como a potencialidade primordial do buda dentro de nós, ou inteligência primordial.

A sabedoria tântrica traz o nirvana ao samsara. Isso pode parecer um pouco chocante. Antes de alcançar o nível de tantra, você tenta abandonar o samsara e esforça-se para alcançar o nirvana. Mais cedo ou mais tarde, porém, tem que compreender a futilidade de esforçar-se e, então, tornar-se completamente "um" com o nirvana. A fim de realmente capturar a energia do nirvana e tornar-se um com ele, você precisa de uma parceria com o mundo comum. Por esse motivo, a expressão "sabedoria comum", thamal-gyi-shepa, é muito usada na tradição tântrica. É a versão completamente comum de "forma é forma, vazio é vazio" – é o que é. Não se pode rejeitar a existência física do mundo como sendo algo mau e associado ao samsara. Só é possível compreender a essência do nirvana olhando para a essência do samsara. Desse modo, o caminho envolve algo mais do que ir simplesmente além da dualidade, algo mais do que a mera compreensão não dualista. Você é capaz de ver a "qualidade de não dualidade", ou seja, a qualidade do estado de ser da não dualidade. Você vê além do aspecto da negação de shunyata, da negação da dualidade. Por esse motivo, o termo shunyata não é muito usado no tantra. Na tradição tântrica, usa-se mais tathata, "o que é", do que shunyata, ou "vazio". A palavra ösel (em tibetano) ou prabhasvara (em sânscrito), que significam "luminosidade", também são muito mais usadas do que shunyata. Na última volta da roda do darma, encontramos essa referência à tradição tântrica feita pelo Buda: em vez de dizer "forma é vazio, vazio é forma" etc., ele diz que a forma é luminosa. A luminosidade ou prabhasvara está ligada a mahasukha, à "grande alegria" ou "bem-aventurança", à plena compreensão de que "vazio é vazio". Não é vazio, simplesmente porque forma também é forma. A qualidade dinâmica da energia não está suficientemente expressa na doutrina de shunyata porque o significado da descoberta completa de shunyata deriva da mente samsárica. Shunyata oferece uma alternativa para o samsara e, desse modo, o seu ensinamento se dirige à mentalidade samsárica. Ainda que esse ensinamento vá além de dizer que "forma é vazio e vazio é forma", dizer que "o vazio não é mais do que a forma"

e que “a forma não é mais do que o vazio” não vai tão longe quanto dizer que a forma tem esta energia e o vazio tem esta energia. No Vajrayana ou ensinamento tântrico, o princípio da energia representa um papel muito importante.

O ensinamento precisa estar ligado à vida cotidiana de seus praticantes. Somos confrontados pelos pensamentos, emoções e energias das nossas relações com outras pessoas e com o mundo. Como relacionaremos nossa compreensão de shunyata aos acontecimentos cotidianos, a não ser que reconheçamos o aspecto de energia da vida? Se não somos capazes de dançar com as energias da vida, não seremos capazes de usar nossa experiência de shunyata para unir samsara e nirvana. O tantra nos ensina a não suprimirmos nem destruirmos a energia, mas transmutá-la – em outras palavras, acompanharmos o padrão da energia. Quando descobrimos equilíbrio acompanhando a energia, começamos a nos familiarizar com ela. Começamos a descobrir o caminho certo com a direção certa. Isso não significa que a pessoa precise tornar-se um elefante bêbado, um iogue louco no sentido pejorativo.

Um perfeito exemplo sobre como acompanhar a energia, um exemplo da qualidade positiva do iogue louco foi a transmissão real da iluminação de Tilopa para Naropa. Tilopa descalçou a sandália e, com ela, golpeou o rosto de Naropa. Usou a situação do momento, a energia da curiosidade e da busca de Naropa, transmutando-a no estado desperto. Naropa possuía uma enorme energia e inteligência, mas sua energia não estava relacionada com a compreensão de Tilopa, com a abertura de sua mente, que possuía outra espécie de energia. A fim de romper essa barreira, era necessário um tranco súbito, um choque genuíno. É como um edifício torto que está prestes a cair, mas que, súbita e acidentalmente, é endireitado por um terremoto. Circunstâncias naturais são utilizadas para restaurar o estado original de abertura. Quando acompanhamos o padrão da energia, a experiência torna-se muito criativa. Continuamente, a energia da sabedoria e da compaixão opera de modo preciso e exato.

Conforme se torna mais sensível aos padrões e qualidades da energia, o iogue vê com maior clareza o significado ou simbolismo das experiências da vida. A primeira metade da prática tântrica, o tantra inferior, chama-se Mahamudra, que quer dizer “grande símbolo”. Símbolo, nesse sentido, não é um sinal que representa algum princípio filosófico ou religioso, mas a demonstração das qualidades vivas do que é. Por exemplo, na percepção direta de uma flor, na percepção do discernimento nu, despido e desmascarado, a cor da flor transmite uma mensagem acima e além da simples percepção da cor. Há uma grande significação nessa cor, comunicada de maneira poderosa, quase avassaladora. A

mente conceitual não está envolvida na percepção e por isso podemos ver com grande precisão, como se um véu tivesse sido afastado da frente de nossos olhos.

Se segurarmos uma pedra nas mãos com essa clareza de percepção que é o contato direto do discernimento nu, não apenas sentiremos sua solidez, mas também começaremos a perceber suas implicações espirituais – nós a experimentaremos como expressão absoluta da solidez e majestade da terra. Assim, no que diz respeito ao reconhecimento da solidez fundamental, poderíamos estar segurando o Monte Everest em nossas mãos. Aquela pedrazinha representa todos os aspectos da solidez. Não digo isso apenas no sentido físico, mas falo da solidez no sentido espiritual, a solidez da paz e da energia, da energia indestrutível. O iogue sente a solidez e a paciência da terra – quer se plante nela alguma coisa, quer nela se enterre alguma coisa, ela nunca reage. Na pedra, ele tem a consciência da iluminada sabedoria da equanimidade bem como da qualidade samsárica do orgulho do ego, que quer construir uma alta pirâmide ou um monumento à própria existência. Toda situação que encontramos apresenta essa vívida conexão com nosso estado de ser. É interessante notar que na iconografia tântrica veem-se algumas figuras simbólicas segurando uma montanha em uma das mãos, o que reproduz exatamente o que estivemos discutindo: a paz sólida, a compaixão sólida, a sabedoria sólida que não podem ser influenciadas pela frivolidade do ego.

Toda textura que percebemos tem, automaticamente, alguma implicação espiritual, e começamos a compreender a tremenda energia contida nessa descoberta e nessa compreensão. O medi-tador desenvolve nova profundidade em seus insights através da comunicação direta com a realidade do mundo fenomêmico. Ele é capaz de ver não só a ausência de complexidade, a ausência de dualidade, mas também a qualidade pétrea da pedra e a qualidade aquosa da água. Vê as coisas precisamente como são, não só no sentido físico, mas com a consciência de seu significado espiritual. Tudo o que enxerga é uma expressão de sua descoberta espiritual. Há uma vasta compreensão do simbolismo e uma vasta compreensão da energia. Seja qual for a situação, ele não tem mais que forçar resultados. A vida flui à sua volta. Esse é o princípio básico da mandala. Geralmente, a mandala é representada como um círculo que gira ao redor de um centro, o que significa que tudo à volta torna-se parte de sua consciência, a esfera inteira expressando a vívida realidade da vida. O único meio de vivenciar as coisas verdadeiramente, plena e apropriadamente, é através da prática da meditação, criando um elo direto com a natureza, com a vida, com todas as situações. Quando falamos em sermos bastante desenvolvidos espiritualmente,

isso não significa que flutuemos no ar. De fato, quanto mais alto subimos, mais descemos à terra.

É importante lembrar que a prática da meditação começa com penetrar o padrão de pensamento neurótico, padrão esse que é a própria delimitação do ego. À medida que seguimos adiante, vemos não só através da complexidade dos processos de pensamento, mas também da pesada "significância" dos conceitos expressos nos nomes e teorias. Então, finalmente criamos um espaço entre isto e aquilo, o que nos libera tremendamente. Estabelecido o espaço, partimos para a prática Vajrayana de criar um elo direto com a experiência da vida. Esses três passos são, em essência, os três yanas: o Hinayana, o veículo do método; o Mahayana, o veículo de shunyata ou espaço; e o Vajrayana ou tantra, o veículo da energia direta.

Na tradição tântrica, a energia é categorizada em cinco qualidades básicas ou famílias búdicas: Vajra, Ratna, Padma, Karma e Buda. Cada família búdica tem uma emoção que lhe é associada e que é transmutada em uma "sabedoria" específica ou aspecto do estado desperto da mente. As famílias búdicas estão também associadas a cores, elementos, paisagens, direções, estações e a qualquer outro aspecto do mundo fenomênico.

Vajra é associado à raiva, que é transmutada na sabedoria semelhante ao espelho. Intuímos que há alguma coisa além das qualidades nebulosas, possessivas e agressivas da raiva, e esse discernimento intuitivo nos permite transmutar automaticamente a essência da raiva em precisão e abertura, ao invés de mudá-la deliberadamente.

Vajra é associado também ao elemento água. A água turva, turbulenta, simboliza a natureza defensiva e agressiva da raiva, ao passo que a água clara sugere a precisão, clareza e qualidade de refletir de forma nítida da sabedoria semelhante ao espelho.

Vajra é a cor branca. A raiva é a experiência muito rude e direta da autodefesa. Assim, é como uma folha de papel branca, muito lisa e opaca, mas que também tem o potencial da luminosidade, a qualidade brilhante do reflexo que é a sabedoria semelhante ao espelho.

Vajra está ligado ao leste, à aurora, ao inverno. É uma manhã de inverno, com a clareza do cristal e pontas de gelo afiadas e brilhantes. A paisagem não é vazia e desolada, mas cheia de todo tipo de formas agudas que estimulam o pensamento. Nela, há muitas coisas intrigantes para o observador. O solo, as árvores, as plantas, por exemplo, todos têm seu modo próprio de congelar-se. Árvores diferentes têm maneiras diferentes de sustentar a neve e maneiras

diferentes de relacionar-se com a temperatura.

Vajra lida com objetos em função das suas texturas e relações recíprocas. Tudo é analisado em seus próprios termos. A inteligência de Vajra nunca deixa áreas inexploradas nem cantos escondi-dos. É como a água que flui sobre uma superfície plana, cobrindo completamente a superfície, mas permanecendo transparente.

Ratna é associado ao orgulho e à terra – solidez, montanhas, colinas, pirâmides, edifícios. “Estou completamente seguro. Sou o que sou.” É um modo muito orgulhoso de olhar para si mesmo. Isso quer dizer que há medo de perder, que se está continuamente erguendo defesas, construindo uma fortaleza. Ratna é igualmente a sabedoria da equanimidade, que tudo permeia. Quer você construa edifícios feitos da própria terra, quer deixe simplesmente a terra como está, é a mesma coisa. A terra permanece como é. De modo algum você se sente derrotado ou ameaçado. Se você é orgulhoso, irá se sentir constantemente desafiado pela possibilidade de falha e derrota. Na mente iluminada, a ansiedade por sustentação é transmutada em equanimidade. Ainda há consciência da solidez e da estabilidade da terra, mas já não há medo de perdê-la. Tudo é aberto, seguro e digno – não há o que temer.

Ratna relaciona-se com o sul e o outono, a fertilidade, a riqueza no sentido de generosidade contínua. Quando está maduro, o fruto cai ao chão automaticamente, pedindo para ser comido. Ratna possui essa qualidade de oferecer. É doce e aberta, com a qualidade do meio da manhã. É amarela e está ligada aos raios do Sol. Enquanto Vajra associa-se ao cristal, Ratna é ouro, âmbar, açafrão. Tem mais sentido de profundidade, de qualidade terrena, do que de textura. Vajra é puramente textura, é mais uma qualidade quebradiça do que uma profundidade fundamental. Ratna é muito madura e terrena, como uma árvore gigantesca que cai ao chão e começa a apodrecer, cobrindo-se inteiramente de cogumelos, enriquecida pelas ervas daninhas que crescem ao seu redor. É um tronco em que os animais podem fazer ninhos. A sua cor começa a amarelar e a sua casca a desprender-se, revelando um interior muito rico e muito sólido. Se nos sentíssemos tentados a remover esse tronco, a fim de usá--lo como parte de um arranjo de jardim, verificaríamos que isso é impossível, pois ele se esfacelaria e cairia aos pedaços. E, de todo modo, seria pesado demais para se carregar.

Padma está ligada à paixão, a uma qualidade gananciosa, ao desejo de possuir. Nos fundamentos da paixão há o instinto para a união, o desejo de ser inteiramente “um” com alguma coisa. Mas a paixão tem uma qualidade histérica,

uma qualidade neurótica, que ignora a verdadeira condição de estar unido e prefere possuir para então tornar-se unido. A paixão derrota automaticamente seu próprio objetivo. No caso da sabedoria discriminativa, que é o aspecto sábio da paixão, vê-se com precisão e nitidez a qualidade “disto” e “daquilo”. Em outras palavras, ocorre a comunicação. Se você quer comunicar-se com alguém, precisa respeitar a existência da outra pessoa bem como o seu processo de comunicação. A sabedoria discriminativa reconhece o próprio fato da união, o que é muito diferente de separar dualisticamente “aquilo” de “isto” com a finalidade de se autopreservar. A qualidade desgastante do fogo e do desejo ardentes é transmutada na sabedoria da união através da comunicação. Talvez você esteja inteiramente envolvido com a ganância em um sentido espiritual ou material. Talvez queira mais do que pode ter. Talvez esteja tão fascinado pelas qualidades exóticas do objeto de seu desejo que esteja cego para o mundo que o rodeia. Está totalmente envolto em desejo, o que produz uma espécie de estupidez e ignorância automáticas. Essa ignorância do desejo é transcendida pela sabedoria discriminativa.

Padma liga-se ao oeste e à cor vermelha. O vermelho é muito provocativo, destaca-se de qualquer outra cor e arrasta-nos para si. Está também ligado ao elemento fogo. No estado confuso, o fogo não discrimina entre as coisas que agarra, queima ou destrói. No estado desperto, o ardor da paixão é transmutado no calor da compaixão.

Padma relaciona-se com o início da primavera. A aspereza do inverno está prestes a atenuar-se com a promessa do verão. O gelo começa a derreter, encharcam-se os flocos de neve. Padma está muito conectado com a fachada, não sente a solidez ou a textura e sua atenção está voltada puramente às cores, às qualidades fascinantes, ao pôr do sol. A qualidade visual da superfície é mais importante do que o seu ser. Assim, Padma está mais ligado à arte do que à ciência ou às coisas práticas.

Padma é um localidade razoável, um lugar onde crescem flores silvestres, um lugar perfeito para haver animais ali perambulando, como um planalto. É um local de prados, com rochas esparsas e arredondadas, entre as quais filhotes de animais podem brincar.

Karma é associado à emoção da inveja, do ciúme e ao elemento vento. As palavras “inveja” e “ciúme”, entretanto, não são suficientemente poderosas e precisas para descrever a qualidade de Karma. Uma boa expressão talvez seja “paranoia absoluta”. Sentimos que não iremos atingir nenhuma das nossas metas. Irritam--nos as realizações dos outros. Sentimos que ficamos para trás e

não suportamos ver que nos ultrapassam. Esse medo, essa falta de confiança em nós mesmos, está ligado ao elemento vento. O vento nunca sopra em todas as direções, mas em uma direção de cada vez. Essa é a visão unidirecional da paranoia ou da inveja.

Karma está ligado à sabedoria da ação que tudo realiza. A qualidade da paranoia desaparece, mas subsistem as qualidades da energia, o entusiasmo para ação e a abertura. Em outras palavras, o aspecto ativo do vento é mantido de tal modo que a atividade que se exerce toca tudo em seu caminho. A ação é apropriada porque não envolve mais o pânico nem a paranoia autopunitivos. Vê as possibilidades inerentes às situações e, automaticamente, segue o curso adequado. Cumpre o objetivo.

Karma sugere o verão do norte. É sua eficiência que o liga a essa estação, pois é um verão em que todas as coisas são ativas, crescem, executam suas funções. Milhões de ações interligadas ocorrem: crescem as coisas vivas, plantas, insetos, animais. Há temporais com raios e trovões, há tempestades de granizo. Há uma sensação de que nunca é possível desfrutar o verão, porque alguma coisa está sempre em movimento a fim de se manter. É mais ou menos como o final da primavera, porém é mais fértil, porque se percebe que todas as coisas se realizam no momento certo. A cor de Karma é o verde dos vegetais e das relvas, da energia crescente. Enquanto o Karma do verão ainda está competindo, tentando dar nascimento, o Ratna do outono tem uma confiança tremenda, pois tudo já foi realizado. O temperamento de Karma é como depois do pôr do sol, como o crepúsculo, o fim do dia e o princípio da noite.

Buda está associado ao torpor e tem uma característica que tudo penetra porque contém e acompanha todas as outras emoções. O que ativa esse embotamento é a ação de ignorar. O ignorar não quer ver. Apenas ignora e superlota-se. Você está completamente desatento, completamente descuidado. Prefere conservar seu torpor a lutar ou buscar por alguma coisa, e uma qualidade de preguiça, de ignorância é levada a todas as outras emoções.

A sabedoria ligada à família Buda é a do espaço que tudo abran-ge. A qualidade do embotamento, que tudo permeia, mantém-se como a base, mas a fagulha da dúvida e da preguiça dentro desse embotamento é transformada em sabedoria. Essa sabedoria contém uma tremenda energia e inteligência que permeia todos os outros elementos, cores e emoções que ativam o resto das cinco sabedorias.

Buda é a base ou o “solo básico”. É o meio ou o oxigênio que possibilita o funcionamento dos outros princípios. Possui uma qualidade calma, sólida. Ratna

também é muito sólida e terrena, mas é menos terrena do que a família Buda, que é tediosamente terrena, desinteressantemente terrena. Buda é um tanto desértica, espaçosa demais, um local de acampamento onde só ficaram as pedras das fogueiras. Um lugar que dá a impressão de ter sido habitado por muito tempo, mas onde não há ninguém agora. Os habitantes não foram mortos nem obrigados a se mudar pelo uso da violência – simplesmente saíram de lá. O ambiente é como o das cavernas em que costumavam viver os índios norte-americanos. Elas dão uma impressão de passado mas, ao mesmo tempo, não têm características fora do comum. O tom é muito monótono, provavelmente como nas planícies, muito igual. Buda está ligado à cor azul, à fresca e espaçosa qualidade do céu.

P: Como se ajustam as imagens de budas, yidams, deuses coléricos e outros símbolos ao caminho espiritual tibetano?

R: Há uma grande quantidade de opiniões errôneas a respeito da iconografia tibetana. Talvez devêssemos examinar rapidamente a estrutura da iconografia e do simbolismo no tantra. Há o que se chama de “a iconografia do guru”, ligada ao padrão do caminho, ao fato de que, antes de você começar a receber qualquer ensinamento, tem que entregar-se voluntariamente, tem que abrir-se. A fim de entregar-se, de algum modo você precisa identificar-se completamente com a plenitude e a riqueza da vida. Nesse ponto, a entrega não consiste em esvaziar-se no sentido do vazio de shunyata, que é uma experiência mais avançada. Mas, nas primeiras fases do caminho, a entrega significa transformar-se em um vaso vazio. Significa também a identificação com a plenitude, com a riqueza do ensinamento. Assim, simbolicamente, os gurus da linhagem envergam mantos muito ornamentados, chapéus e cetros, e seguram nas mãos outros adornos.

Outro ponto é a iconografia dos yidams, ligada à prática tântrica. Os yidams são os diferentes aspectos dos cinco princípios búdicos da energia, retratados como os masculinos herukas, ou as femininas dakinis, e podem ser irados ou pacíficos. O aspecto irado está associado à transmutação pela força, que faz um salto único para a sabedoria, e à transmutação sem escolha. É o ato de romper, associado à louca sabedoria. Os yidams pacíficos estão associados à transmutação por processo, isto é, a confusão é pacificada e desgasta-se gradativamente.

Os yidams trajam as roupas dos rakshasas, os quais, na mitologia indiana, são vampiros ligados a Rudra, Rei dos Maras, os seres maldo-sos. Nesse caso, o

simbolismo é que, quando a ignorância, representada por Rudra, cria o seu império, surge a sabedoria que destrói o império e fica com as roupas do imperador e de sua corte. Os trajes dos yidams simbolizam que eles transmutaram o ego em sabedoria. As coroas de cinco crânios que usam representam as cinco emoções, transformadas nas cinco sabedorias. Essas emoções, em vez de serem jogadas fora, são usadas como ornamentos. Além disso, três cabeças enfeitam o tridente, ou trishula, que os yidams carregam: uma cabeça recém-cortada, uma cabeça mumificada e seca, e uma caveira. A cabeça recém-cortada representa a paixão ardente. A cabeça seca representa a raiva fria e a rigidez, como a da carne dura. A cabeça esquelética representa a ignorância. O trishula é um ornamento que simboliza a transcendência desses três impulsos. Além disso, o tridente tem três pontos que representam os três princípios básicos do ser, shunyata, energia e a qualidade da manifestação. São os três corpos do buda, os três kayas: dharmakaya, sambhogakaya e nirmanakaya. Todos os ornamentos usados pelos yidams – os ornamentos de osso, as cobras e outros – estão relacionados a diferentes aspectos do caminho. Eles usam, por exemplo, uma grinalda de 51 crânios, que representa a superação dos 51 tipos de padrões de pensamento discutidos na doutrina Hinayana do Abhidharma.

Na prática tântrica, a identificação com um yidam de determinada família búdica leva em consideração sua natureza. Assim, se um yidam estiver ligado, por exemplo, à família Ratna, será amarelo e terá o simbolismo característico de Ratna. Os tipos de mandalas dados a você por seu mestre dependem da família a que pertence, seja a família da paixão ou a família do orgulho, quer você possua em si a qualidade do ar ou da água. Geralmente, pode--se sentir que certas pessoas possuem a qualidade da terra e da solidez, que outras têm a qualidade do ar, correndo para cá e para lá, e que outras têm a qualidade do calor e uma presença ligada ao fogo. As mandalas são dadas a você para que possa se identificar com emoções particulares que têm a possibilidade de transmutar-se em sabedoria. Às vezes você pratica a visualização desses yidams. Quando começa a trabalhar com eles, todavia, não os visualiza prontamente. Inicia com uma consciência de shunyata e, a seguir, desenvolve a sensação da presença daquela imagem ou forma. Depois recita um mantra que tem uma ligação com essa sensação. A fim de enfraquecer a força do ego, é preciso estabelecer um elo entre essa presença imaginária e o observador de si mesmo, o ego. O mantra é o elo. Após a prática do mantra, você dissolve a imagem ou a forma em certa cor de luz apropriada ao yidam específico. Finalmente, termina a visualização com nova consciência de shunyata. A ideia toda é que esses yidams não devem ser

encarados como deuses externos que o salvarão, mas como expressões de sua verdadeira natureza. Ao identificar-se com os atributos e as cores de determinados yidams e ouvir o som que vem do mantra, você começa a compreender que sua verdadeira natureza é invencível. Você se torna completamente um com o yidam.

No Maha Ati, o tantra mais elevado, o sentido de identificação se desvanece e há uma fusão com sua própria natureza. Só permanecem as energias e as cores. Anteriormente, você via através das formas, imagens e sons, enxergava sua qualidade vazia. Agora, você vê as formas, imagens e sons em sua verdadeira qualidade. É a ideia da volta ao samsara, que se expressa na tradição zen pelas imagens do pastoreio de bois: não temos nem um homem e nem um boi e, no fim, voltamos ao mundo.

Em terceiro lugar, há a iconografia das divindades protetoras. Na sua prática de identificação com determinado yidam, é preciso desenvolver uma consciência que o leve de volta à sua verdadeira natureza, partindo desde a sua natureza confusa. São necessários choques súbitos, lembretes constantes, uma qualidade desperta. Essa percepção é representada pelas divindades protetoras que se mostram em forma irada. É uma sacudidela repentina que aviva sua memória. É uma consciência irada porque envolve o salto. Um salto que necessita de um tipo particular de energia para atravessar a confusão. É preciso realmente tomar a iniciativa de saltar, sem nenhuma hesitação, dos limites da confusão para a abertura. É preciso efetivamente destruir a hesitação. É preciso destruir todos os obstáculos que se encontram no caminho. Por isso, a divindade se denomina protetora. “Proteção” não significa a garantia de sua segurança, mas significa um ponto de referência, uma diretriz que o aviva a memória, que o mantém no seu lugar, na abertura. Existe, por exemplo, uma divindade protetora mahakala que se chama Mahakala de Seis Braços, de cor preta e que fica sobre Ganesha, o deus com cabeça de elefante, que aqui simboliza os pensamentos subconscientes. A tagarelice subconsciente é um aspecto da preguiça que automaticamente o desvia de estar consciente e o convida a voltar ao fascínio dos pensamentos e emoções. Atua especialmente sobre a natureza vistoriadora dos pensamentos – intelectuais, corriqueiros, emocionais, sejam eles quais forem. Mahakala leva-o de volta à abertura. A intenção do simbolismo é mostrar que Mahakala sobrepuja a tagarelice subconsciente, pisoteando-a. Mahakala representa o salto para a consciência penetrante. De modo geral, toda a iconografia tântrica budista está incluída nas três categorias seguintes: o guru, os yidams e as divindades protetoras. A iconografia do guru expressa a riqueza da linhagem. Os yidams

permitem a você identificar-se com sua natureza específica. E há as divindades protetoras, que são como lembretes para você. Geralmente, os yidams e as divindades protetoras são mostrados em diferentes intensidades de ira, dependendo da intensidade de consciência necessária para vermos a nossa verdadeira natureza.

Os yidams irados são sempre associados ao que, em termos tântricos, se conhece como “a ira vajra”, a ira que tem a qualidade tathata – em outras palavras, a ira sem ódio, uma energia dinâmica. Essa energia, seja qual for a sabedoria a que pertence, é invencível. É completamente indestrutível, imperturbável, porque não é criada, mas descoberta como qualidade original. Não está, portanto, sujeita ao nascimento nem à morte. É sempre retratada como uma energia irada, furiosa, como a energia do guerreiro.

P: Como acontece a transmutação?

R: A transmutação ocorre com a compreensão de shunyata e com o súbito descobrimento da energia que vem em seguida. Você compreende que já não é preciso abandonar coisa alguma. Começa a enxergar as qualidades subjacentes da sabedoria na situação de sua vida, o que quer dizer que ocorre uma espécie de salto. Se você estiver fortemente envolvido em uma emoção como a raiva, se tiver um súbito vislumbre de abertura, que é shunyata, começará a ver que não precisa suprimir sua energia. Não precisa se manter calmo e suprimir a energia da raiva, mas pode transformar a agressividade em energia dinâmica. É uma questão de quão aberto você está, de quão realmente disposto está a fazê-lo. Se houver menos fascínio e satisfação com a explosão e liberação da energia, haverá então maior probabilidade de transmutá-la. Entretanto, se você se deixar envolver pelo fascínio e satisfação da energia, será incapaz de transmutá-la. Você não precisa mudar completamente, mas pode usar parte de sua energia em um estado desperto.

P: Qual é a diferença entre jnana e prajna?

R: Não se pode considerar a sabedoria como experiência externa. Essa é a diferença entre sabedoria e conhecimento, jnana e prajna. Prajna é o conhecimento em função da relatividade, jnana é a sabedoria além de qualquer espécie de relatividade. Você é inteiramente um com a sabedoria; não a encara como algo educacional nem como algo experiencial.

P: Como transmutamos a emoção? Como lidamos com ela?

R: Bem, essa é uma pergunta muito mais pessoal do que intelectual. Na realidade, não experimentamos as nossas emoções, embora julguemos havê-las experimentado. Experimentamos emoções como se isso se tratasse de eu e minha raiva, de eu e meu desejo. Esse "eu" é uma espécie de estrutura governante central. As emoções desempenham o papel de mensageiros, burocratas, soldados. Em vez de experimentar emoções como se fossem separadas de você, como se fossem seus empregados indisciplinados, por assim dizer, você precisa efetivamente sentir a textura e a qualidade viva das emoções. Expressar ou representar o ódio ou o desejo no plano físico é outra maneira de tentar escapar de suas emoções, exatamente da mesma forma que você faz quando tenta reprimi-las. Se alguém é de fato capaz de sentir a qualidade viva, a textura das emoções como elas são em seu estado despido, então essa experiência também conterá a verdade final. E automaticamente começa-se a ver os aspectos ao mesmo tempo irônicos e profun-dos das emoções, vê-las como elas são. Nesse ponto, o processo de transmutação, ou seja, a transmutação das emoções em sabedoria, ocorre automaticamente. Mas, como eu disse, é uma questão pessoal, temos que realmente levá-la a cabo. Enquanto não o fizermos, não haverá palavras capazes de descrevê-la. Temos que ser suficientemente corajosos para enfrentar nossas emoções, para trabalhar com elas em um sentido real, sentir-lhes a textura, a verdadeira qualidade das emoções tais como são. Poderemos descobrir que a emoção, na realidade, não existe como parece, mas encerra muita sabedoria e espaço aberto. O problema é que nunca experimentamos as emoções adequadamente. Pensamos que o lutar e o matar expressam a ira, mas esse é apenas outro tipo de escape, mais um modo de desabafar do que de experimentar realmente a emoção como ela é. A natureza fundamental das emoções não foi sentida adequadamente.

P: Quando as emoções se transmutam, isso quer dizer que elas desaparecem?

R: Não necessariamente, mas elas se transmutam em outras formas de energia. Se estivermos tentando ser bons ou tranquilos, tentando suprimir ou subjugar as nossas emoções, isso é a de-formação básica do ego operando. Estamos sendo agressivos contra as nossas emoções, procurando alcançar a paz ou a bondade à força. Quando deixamos de ser agressivos contra as emoções, quando deixamos

de tentar mudá-las, quando as experimentamos adequadamente, pode ocorrer a transmutação. A qualidade irritante das emoções transmuta-se quando as experimentamos como são. A transmutação não significa que a qualidade energética das emoções é eliminada – na verdade, ela é transformada em sabedoria, o que é muito necessário.

P: E o tantra sexual? Ele é o processo de transformar a energia sexual em outra coisa?

R: É a mesma coisa. Quando a qualidade gananciosa da paixão ou desejo se converte em comunicação aberta, em uma dança, o relacionamento entre duas pessoas começa a desenvolver-se mais criativamente, em vez de ser estagnante ou irritante para elas.

P: O princípio da transmutação aplica-se à energia sátvica, rajásica e tamásica como é descrito na tradição hindu? Não queremos pegar a energia tamásica e convertê-la em energia rajásica, mas, na realidade, nós a tomamos e usamos.

R: Sim, certamente. De fato, isso é muito prático. Geralmente, tendemos a exagerar na preparação. Dizemos “depois que eu tiver ganhado muito dinheiro, irei para algum lugar a fim de estudar, meditar e tornar-me um sacerdote” ou seja lá o que gostaríamos de ser. Porém, nunca o fazemos no momento. Sempre falamos em termos de “quando eu fizer alguma coisa, então…” Sempre planejamos demais. Preferimos mudar nossas vidas a usá-las no momento presente, como parte da prática, e essa hesitação de nossa parte cria uma infinidade de contratempos na prática espiritual. Quase todos nós alimentamos ideias fantasiosas: “Hoje sou mau, mas um dia, quando mudar, serei bom.”

P: O princípio da transmutação expressa-se na arte?

R: Sim. Como todos sabemos, pessoas diferentes, de culturas diferentes, em momentos diferentes, têm criado combinações similares de cores e padrões. A arte espontânea, expressiva, tem automaticamente uma característica universal. Esse é o motivo pelo qual não se deve ir além de coisa alguma. Se você enxergar plena e diretamente, isto fala, isto traz alguma compreensão. A escolha da luz verde para indicar via livre no tráfego e da luz vermelha para parar, para indicar perigo, sugere certa universalidade no efeito da cor.

P: E o que dizer da dança e do teatro?

R: É a mesma coisa. A dificuldade reside em que, se você se torna consciente demais de si mesmo ao criar uma obra de arte, ela deixará de ser uma obra de arte. Quando grandes artistas se encontram totalmente absortos no trabalho, produzem obras-primas, não por estarem conscientes de seus mestres, mas por estarem inteiramente absortos no trabalho. Não contestam, limitam-se a executá-lo. Produzem acidentalmente a coisa certa.

P: Como o medo ou a paranoia que interferem na espontaneidade são transmutados em ação?

R: Não existem truques especiais envolvidos em subjugar isto ou aquilo a fim de se conseguir certo estado de ser. É uma questão de saltar. Quando uma pessoa realmente compreende que se encontra em estado de paranoia, isso pressupõe uma implícita e profunda compreensão subconsciente do outro lado, uma sensação do outro aspecto disso em sua mente. Assim, essa pessoa precisa dar o salto. Saltar é algo muito difícil de explicar com palavras – você tem simplesmente que fazê-lo. É como ser, de repente, empurrado de um convés para o meio do rio e descobrir que sabe nadar; você simplesmente nada atravessando o rio. No entanto, se precisasse voltar àquele rio para tentar praticar, provavelmente nem seria capaz de nadar. É uma questão de espontaneidade, de usar a inteligência do momento. Não se pode explicar o salto por meio de palavras: está além das palavras. Mas é algo que você será capaz de fazer se estiver verdadeiramente inclinado a fazê-lo, se você se colocar na situação de saltar e, de certo modo, entregar-se.

P: Se você está amedrontado e reage com vigor ao medo e tem consciência da reação, mas não quer perder-se nela, quer permanecer consciente – como fazer isso?

R: É uma questão de reconhecer primeiro que a energia está ali e que é também a energia para saltar. Em outras palavras, em lugar de fugir do medo, é preciso deixar-se envolver completamente por ele, e começar a sentir a qualidade tosca e áspera da emoção.

P: Tornar-se um guerreiro?

R: Exatamente. No início, enxergar a qualidade absurda da emoção pode gerar satisfação, o que a dispersará. Mas isso ainda não é o bastante para produzir o princípio de transmutação do Vajrayana. É preciso ver a qualidade "forma é forma" das emoções. Quando você estiver pronto para olhar para as emoções adequadamente, do ponto de vista de "forma é forma, emoção é emoção", sem preconceitos anexados, depois de ver a característica nua das emoções tais como são, só então estará preparado para saltar. Isso não demanda muito esforço. Você já está liberado para o salto, por assim dizer. O que não significa, naturalmente, que se você estiver irado sairá e cometerá um assassinato.

P: Em outras palavras, devemos ver a emoção como ela é, em vez de nos deixarmos envolver por uma reação dispersa e penetrante a uma dada situação.

R: Sim. Repare que, na verdade, não vemos a emoção de maneira apropriada, embora estejamos completamente preenchidos por ela. Se acompanhamos as nossas emoções e escapamos delas fazendo alguma coisa, isso não é experimentá-las adequadamente. Tentamos fugir delas ou reprimi-las porque não suportamos nos ver em semelhante estado. Mas o Vajrayana fala em olhar de modo adequado, diretamente para a emoção, e em senti-la, sentir-lhe a qualidade despida. Você não precisa transmutar. Na verdade, vê a já transmutada qualidade nas emoções: "Forma é forma." Isso é algo muito sutil e bastante perigoso para se largar por aí.

P: Como se enquadra a vida de Milarepa no padrão do tantra? Ele parece praticar menos a transmutação do que a renúncia.

R: De fato, com o seu modo de vida, Milarepa é um exemplo clássico da tradição de renúncia dos iogues. Geralmente, porém, quando pensamos em alguém que renunciou, temos em mente alguém que está tentando escapar do "mal" da vida "mundana". Esse não é, de maneira alguma, o caso de Milarepa. Ele não estava tentando reprimir suas "más" inclinações meditando sozinho no deserto. Tampouco trancou-se em um retiro e nem procurava punir-se. Simplesmente o ascetismo era uma expressão de seu caráter, assim como cada um dos nossos estilos de vida é a expressão do que somos, determinada por nossa psicologia e histórias vividas. Milarepa desejava ser simples e levou uma vida muito simples.

É verdade que existe, da parte de pessoas que seguem um caminho religioso, a

tendência a tornarem-se espiritualistas por algum tempo e Milarepa não foi uma exceção. Mas as pessoas podem fazê-lo no meio de uma cidade. Os ricos têm condições de gastar muito dinheiro fazendo uma "viagem" religiosa. Porém, mais cedo ou mais tarde, se alguém vai entrar realmente em contato com os ensinamentos, deverá retornar ao mundo. Enquanto Milarepa meditava em seu retiro, vivendo com muita austeridade, surgiram uns caçadores e presentearam-no com um pouco de carne de caça fresca. Ele a comeu e sua meditação imediatamente melhorou. Mais tarde, quando hesitava em descer às cidades, alguns aldeões se apresentaram em sua caverna em busca de ensinamentos. Ele era continuamente arrancado do isolamento pelo jogo aparentemente acidental das situações da vida, o que, podemos dizer, é a ação do guru, a universalidade do guru, que sempre se apresenta a nós naturalmente. Podemos estar sentados, meditando em nosso apartamento em Nova Iorque, sentindo-nos inebriados e eufóricos, muito "espirituais". Depois porém, nos levantamos, caminhamos pelas ruas, alguém nos pisa o pé e precisamos lidar com esse fato, o que nos traz de volta à terra, de volta ao mundo.

Milarepa estava intensamente envolvido no processo de transmutação de energias e emoções. De fato, quando lemos *As cem mil canções de Milarepa*, toda a primeira parte do livro trata da experiência desse processo vivida por Milarepa. No "Conto do Vale da Joia da Pedra Vermelha", Milarepa deixara Marpa há pouco para meditar sozinho. Essa pode ser chamada de a sua "fase adolescente", porque ele ainda estava dependente da confiança em um guru pessoal. Marpa ainda era o seu "papai". Tendo se aberto e entregado a Marpa, Milarepa ainda precisava aprender a transmutar as emoções. Ainda estava apegado às noções de "bom" e "mau" e, portanto, o mundo ainda se apresentava para ele com a aparência de deuses e demônios.

No "Conto do Vale da Joia da Pedra Vermelha" quando Milarepa volta à caverna, depois de ter tido uma reconfortante visão de Marpa, vê-se diante de um bando de demônios. Ele utiliza todos os meios imagináveis, todas as espécies de táticas para livrar-se deles. Ameaça-os, lisonjeia-os, chega até a ensinar-lhes o darma. Mas eles só o deixam quando ele cessa de considerá-los "maus", abre-se para eles e os vê como eles são. Esse é o início do período em que Milarepa aprende a subjugar demônios, o que é o mesmo que transmutar emoções. É com nossas emoções que criamos demônios e deuses: as coisas que não queremos na vida e no mundo são demônios; as coisas que gostaríamos de atrair para nós são deuses e deusas. O resto é apenas o cenário.

Por sua disposição a aceitar os demônios e os deuses e deusas tais como são,

Milarepa transmutou-os. Eles tornaram-se dakinis, ou energias da vida. Toda a primeira parte de *As cem mil canções* trata do domínio da transmutação alcançado por Milarepa, de sua crescente capacidade de abrir-se para o mundo como ele é, até que, finalmente, vence todos os demônios no capítulo "O ataque da Deusa Tserinma". Nesse capítulo, milhares de demônios se reúnem para apavorá-lo e atacá-lo enquanto ele medita, mas Milarepa se põe a ensinar, mostra-se aberto e receptivo, disposto a oferecer-lhes todo o seu ser, e eles são subjugados. A certa altura, começando a compreender que não são capazes de amedrontá-lo, cinco demônios femininos cantam para ele:

Se o pensar em demônios
Nunca surge em sua mente,
Você não precisa temer as hostes demoníacas ao seu redor.
O mais importante é domar sua mente internamente…

No íngreme caminho do medo e da esperança,
Em emboscadas, eles esperam.…

E, mais tarde, diz o próprio Milarepa:

"Na medida em que está envolvido o Absoluto, ou a verdadeira natureza do ser, não existem budas nem demônios. Aquele que se libera do medo e da esperança, do mal e da virtude, compreenderá a natureza insubstancial e infundada da confusão. Samsara parecerá ser, então, o próprio Mahamudra…"

O resto de As cem mil canções trata do desenvolvimento de Milarepa como mestre e de suas relações com os discípulos. No fim da vida, ele aperfeiçoara de maneira tão completa o processo de transmutação que poderia ser chamado de vidyadhara, ou "portador da louca sabedoria". Já não podia ser abalado pelos ventos da esperança e do medo. Os deuses, as deusas e os demônios, suas paixões e projeções externas, haviam sido completamente subjugados e transformados. A sua vida era uma dança contínua com as dakinis.

Finalmente, Milarepa chegou à fase do "cachorro velho", a sua mais alta realização. As pessoas poderiam andar sobre ele, usá-lo como estrada, como a terra – ele estaria sempre lá. Transcendeu sua própria existência individual de tal modo que, ao ler seus derradeiros ensinamentos, há um sentido da universalidade de Milarepa, o exemplo da iluminação.

QUE MUITOS SERES SEJAM BENEFICIADOS.

Para maiores informações sobre lançamentos
da Lúcida Letra, cadastre-se em
www.lucidaletra.com.br